Ghid Practic pentru

Regula de Aur

de Jon Peniel

Published by GRO

Copyright © 1999

7450 W 52nd Ave #M241

Arvada, CO 80002

First Printing

ISBN 0-9660015-1-6

Traducere de Victor S.

2012

Cuprins

1. Prezentare 3
2. Regula de Aur și Însemnătatea Sa 6
3. Experiența mea în legătură cu Regula de Aur 12
4. „Eu Primul", „Nu, Eu Primul" 14
5. Crearea unei Noi Lumi a Regulii de Aur 20
6. Gândirea Pozitivă / Negativă și Regula de Aur 22

Partea a Doua Instrumente și Sfaturi pentru Aplicarea Regulii de Aur

7. Ce trebuie să știi 34
8. Schimbă-te Tu Însuți 38
9. Dorește și Acceptă Critica – Cheia de Aur pentru Aplicarea Regulii de Aur 40
10. Nu Poți Obține Întotdeauna Ceea ce Îți Dorești 44
11. Comunicare, Comunicare, Comunicare! 46
12. A Vedea din Punctul de Vedere al Altcuiva 51
13. Dependențele Egoiste. Decide ce Dorești. Angajamentul și Determinarea 54
14. Obținerea unui anume Ajutor din partea Subconștientului Tău 59
15. Obiectivele 62
16. Idealurile 70
17. Autoîngăduința 73
18. Folosirea „Afirmațiilor Corectoare" pentru a Te Ajuta în mod Practic în Rugăciune (sau în Credință) 74
19. Lucruri de Făcut Astăzi (Înainte de Moartea Mea Fizică) 76
20. Lucrează alături de ceilalți cu Gândire Asemenea 78
21. Alegerea Colegilor Intenționali 84
22. Reuniunile Colegiale Intenționale 90
23. Problemele Familiale / Soț-Soție 96
24. Crearea Programului Tău Individual Zilnic al Regulii de Aur 105

Secțiunea pentru Declarații Personale 108

Capitolul Unu

Prezentare

Cuvântul Iubire a ajuns să însemne două lucruri foarte diferite. De fapt, cele două înțelesuri sunt în esență opuse unul față de celălalt. Însă, majoritatea oamenilor nu cred niciodată în aceasta și continuă să folosească exact același cuvânt pentru ambele lucruri.

Primul tip de iubire ar putea fi numit Iubire pură. Iubirea pură este un fel de revărsare, dăruire, grija din dragoste – aceasta poate fi de asemenea numită Iubire Altruistă. Iubirea pură este acel gen de iubire ce are legătură cu lucruri precum: Iubirea vecinului; Moș Crăciun, Iubirea grijulie pentru familia și prietenii tăi; Dărnicia; Ajutorarea victimelor dezastrelor, etc. Este genul de iubire prin care partea egoistă din tine nu primește nimic în schimb, însă partea bună primește un sentiment de „căldură".

Următorul tip de iubire la care se face referire în mod obișnuit nu are de fapt nimic de a face cu Iubirea pură. Acesta este de fapt doar un sentiment al plăcerii care vine prin ceva ce îți dorești sau îți face plăcere (fizic sau emoțional). Nu contează dacă acesta vine cumva din partea altcuiva, oferindu-ți ceva ce îți place, ori că acesta vine din autoindulgență. Aceasta este tot automulțumire. Așa că, hai să denumim acest tip de iubire „iubire egoistă". Sunt în acest caz vreo CÂTEVA citate care o exemplifică: „Iubesc înghețata", „Iubesc fotbalul", „Iubesc felul cum arată", „Iubesc ciocolata", „Iubesc insulele", „Î-mi iubesc BMW-ul", „Iubesc berea", etc.

O astfel de „iubire" egoistă se intersectează de asemenea și în relațiile noastre. Spre exemplu, „Îl iubesc pe Sam" (sau „O iubesc pe Marsha") poate însemna de fapt că tu le iubești numai atenția și energia, îți place ceea ce îți oferă ei. Relațiile pot implica un amestec al iubirii egoiste cu Iubire pură, însă multe încep în primul rând sau în totalitate cu iubire egoistă (și de fapt pe asta se bazează). Și multe relații s-au destrămat din această cauză. Atunci când o relație se bazează pe plăcerea automulțumirii obținute de la partenerul tău, rezultatul acesteia este un fel de „dependență" de un anumit grad sau de un altul. Poți continua apoi cu un comportament de dependență – posesivitate, gelozie, respingere și toate celelalte cauze care generează durerea și tulburarea care vin printr-o astfel de dependență.

Iubirea pură, fiind opusul celei egoiste, nu crează dependență. Aceasta nu tânjește după nimic pentru sine. Astfel, aceasta vindecă în loc să rănească. Aceasta îngrijește în loc să „blocheze" și să aducă ignoranța. Aceasta îți poate îmbunătăți viața, viețile celor din jurul tău, și în cele din urmă, întreaga lume.

Iubirea pură totală nu este contaminată deloc cu egoism sau cu iubire egoistă. Acest lucru este important, pentru că la fel ca orice contaminare, orice egoism poate altera și poate ruina totul. Este ca și cum ai pune picături de otravă într-un vas plin cu apă – aceasta contaminează întregul vas. Sau precum bacteria e-coli dintr-un lot de hamburger-i – contaminează întregul lot iar acesta devine nesănătos.

Regula de Aur în ceea ce privește Ajutorul

O vom defini mai târziu, dar în principiu, „partea de regulament" a Regulii de Aur este pentru „iubirea altruistă" – pentru concentrarea pe aceasta și pe dăruirea Iubirii pure.

Iubirea pură cuprinde toate virtuțile spirituale care au legătură cu simpla existență a „bunătății" persoanei. Spre exemplu, grija, bunătatea, compasiunea, toleranța, participarea, dăruirea, inofensivitatea, respectarea alegerii libere a celorlalți (dacă este inofensivă), etc., acestea toate sunt rezultatele iubirii altruiste.

Iubirea pură nu este iubire necondiționată – poți fi un iubitor altruist și să fii totuși „cu picioarele pe pământ". Cu alte cuvinte, cel care aplică Regula de Aur în viață, este oarecum rezonabil, dăruiește în mod rezonabil, însă nu într-un mod necondiționat, nu oferă necondiționat, etc.

Scopul Ghidului Regulii de Aur

Acest ghid de instrucțiuni oferă exemple ale beneficiilor unei existențe ghidate după Regula de Aur, cum să o aplicați mai mult în viețile dumneavoastră în multele și diferitele împrejurări. De exemplu, tehnicile și metodele incluse aici te pot ajuta să interacționezi mult mai grijuliu cu oricine în fiecare zi, de la casierii sau „băieții din autobuz" și până la partenerul tău de viață. Însă poți merge chiar mai departe cu aceste lucruri dacă asta dorești.

În opinia noastră, lucrarea în ceea ce privește Regula de Aur cu ceilalți care au o gândire asemenea, îți poate oferi oportunitatea dezvoltării spirituale personale. Dacă dorești să lucrezi cu alte persoane, te poți alătura sau poți crea orice prin intermediul unul grup / club săptămânal de studiu al Regulii de Aur, printr-o camaraderie a Regulii de Aur sau un program de viață dinainte ales. Totul depinde de modul „profunzimii" cu care dorești să obții acest lucru. Grupul de Lucru al Regulii de Aur poate fi compus din parteneri singuri, prietenii tăi din prezent, familie sau membri ai religiei tale. Dacă nimeni nu știe cum să facă acest lucru alături de tine, îți poți face noi prieteni într-un grup de studiu al Regulii de Aur care deja există, sau o cooperare a camaraderiei spirituale.

Toți oamenii „buni" sunt în esență doar o mare „familie" în cadrul rasei umane. Toți oamenii buni au legătură cu Regula de Aur. Acesta este un concept non-confesional universal care implică spiritualitatea individuală, mai degrabă decât să fie o religie. Practicarea Regulii de Aur nu are nevoie de cineva care să-și schimbe religia, să-și părăsească religia sau să se alăture unei religii dacă nu are vreuna. Dacă faci parte dintr-o biserică, sinagogă, templu, ashram, etc. și îți place ideea Regulii de Aur, poți vorbi cu liderii congregației din care faci parte, despre începerea aprobării „cluburilor" sau „grupurilor de studiu" ale Regulii de Aur. Dacă nu ai nici o religie, dar ți-ar plăcea să participi într-o camaraderie cu indivizi care au aceeași gândire orientată pe Regula de

Aur, noi suntem pe cale de a construi o bază de date de referință a Grupurilor / Cluburilor independente de Studiu a Regulii de Aur (neafiliată nici unei religii) și a grupurilor Regulii de Aur afiliate cu simpatizanții bisericilor / templelor / etc., cunoscute.

O Pilulă pentru Gândurile Tale

Benjamin Franklin a scris mai demult o carte foarte asemănătoare cu aceasta. El a dezvoltat tehnici specifice pentru perfecționarea de sine prin dezvoltarea virtuților. Aceasta a fost numită „Arta Virtuții", dar nu a fost niciodată terminată. Probabil un lucru mult mai important este că Franklin a încercat de asemenea crearea unei organizații și „societăți secrete" bazată pe această idee. El credea cu tărie că numai chiar și câțiva oameni care s-ar angaja în viața lor în dezvoltarea virtuților de a fi o persoană „bună" recrutându-și apoi în secret prietenii și familia, în timp acest lucru s-ar extinde de la o persoană la alta și ar crea în cele din urmă o nouă și o mai bună societate. O parte a planului său era destinat pentru a fi unul universal – să nu fie limitat de vreo anume religie și să evite înstrăinarea vreunei religii. Necesitatea păstrării secretului era în primul rând datorită amenințării de a fi acuzat de erezie în acele zile. În mod special, aceasta este amenințarea și în aceste zile și vremuri, și putem urmări deschis un asemenea minunat program confesional. Speranța și convingerea noastră este că această carte și crearea Organizației Regulii de Aur (eng. G.R.O., Golden Rule Organization), îndeplinește obiectivele și visurile sale.

Citeşte înainte de a Utiliza

Dacă intenționezi să folosești acest ghid de instrucțiuni pentru a-ți fi de ajutor la aplicarea Regulii de Aur în viața ta, te rog citește-i tot parcursul o dată, apoi recitește-l încă o dată. Este nevoie de acest lucru, pentru că multe dintre conceptele prezentate aici se intersectează unele cu celelalte, iar ulterior, acestea se pot găsi pe tot parcursul cărții. Astfel, dacă nu ești familiarizat cu toate conceptele, este posibil să nu înțelegi pe deplin totul după ce ai citit-o prima dată, așa că, citește-o din nou.

Capitolul Doi

Regula de Aur
și Semnificația Sa

Precum și iubirea, „Regula de Aur" pentru diferiți oameni poate însemna lucruri diferite. Însă, înainte de a ajunge la definirea separată a cuvintelor, vă voi spune câteva povestiri care o definesc prin exemple.

Cu mult timp în urmă am avut o mică și simplă experiență în timp ce mâncam, o experiență care a rămas cu mine ca o amintire vie pentru restul vieții mele.

Am fost vizitat de un prieten de-al meu care era călugăr la mănăstirea în care trăisem și eu. Timpul trecuse. Devreme, după ce dimineața trecuse, venise seara iar eu am fost invitat să stau la cină. La această mănăstire în mod special, ei luau cina totdeauna împreună la o masă mare. Acolo nu era de obicei zăngănit sau agitație, însă atunci s-a întâmplat ceva foarte neobișnuit. Atunci când eram aproape de a mă întinde după o cană de lapte, cineva s-a întins mai înainte și mi-a dat-o. Dar, înainte de a-și pune el însuși în pahar, mi-a turnat mie în pahar, apoi a pus cana înapoi. Am fost puțin uimit. Acum, ține minte, eu eram obișnuit să fiu servit de ospătari la restaurant, de mama mea acasă, ori de gazdă / gazde la o petrecere. Însă acest lucru a fost foarte diferit. Acest lucru a fost făcut de o altă persoană care tocmai era la masă și mânca. Acolo nu era nimeni care să joace rolul ospătarului sau al gazdei. După ce mâncarea a fost adusă pe masă, acolo era doar un grup de oameni care stăteau jos și o grămadă de mâncare ce era împărțită. În această situație, mulți oameni doar ar fi „săpat" în aceasta și ar fi apucat ce ar fi dorit pentru ei înșiși, concentrându-se pe propria lor mâncare. Astfel că, atunci când unul dintre acești străini (care era de asemenea doar un străin la cină așa cum eram și eu) a făcut acest simplu și natural gest de a oferi și a turna lapte pentru mine în loc să-și toarne lui însuși, a fost o experiență ciudată. Dar a fost chiar și mai izbitor, pentru că eu nu mi-am exprimat dorința pentru lapte. Dorința mea pentru lapte a fost anticipată, în loc să fi cerut eu. Acest lucru a fost atât de izbitor, de fapt acest lucru a părut precum „comunicarea extrasenzorială" pentru mine, ori precum persoana ar fi avut calități parapsihologice. Dar nu avea. Probabil m-a văzut privind la cana de lapte și era numai sensibil, era grijuliu cu gazda sa și a acționat ca atare. Sau poate că el avea într-o mică măsură calități parapsihologice. Nu contează. Ideea este că acesta a fost un mic exemplu al Regulii de Aur în acțiune.

În timp ce exemplul de mai sus arată cum se trăiește prin intermediul Regulii de Aur, cum poate lucra în micile aspecte ale vieții zilnice, aceasta este mult mai mult decât a avea o zi bună, o aplicare ocazională a principiului. De asemenea, aceasta poate fi atât de puternică încât să schimbe lumea. Iată o scurtă, o veche și minunată parabolă, care face o treabă destul de bună pentru oferirea unui exemplu al acesteia:

A fost odată un om care a murit și a fost luat de îngeri în Rai. Îngerii i-au zis,

„Vom merge în Rai, dar mai înainte îți vom arăta iadul."

Atunci îngerii l-au dus într-un loc unde era un castron mare, așa de mare precum un lac mare. Castronul era plin cu o tocană hrănitoare. Peste tot în jurul acestui castron se aflau oameni. Oameni sfrijiți, înfometați, mizerabili. Acești oameni avea linguri cu care să mănânce tocana, iar lingurile erau suficient de lungi pentru a ajunge la tocană (aproximativ 3,5 metri). Problema era că puteau aduna tocana în lingură, însă nu o puteau duce la gură din cauza lingurii prea lungi. Astfel, toți acei oameni de acolo erau patetici, sufereau și gemeau în agonie, încercând în mod constant să mănânce mâncarea ce se afla din bel˜ug acolo în fața lor – totul în zadar. După aceea îngerii l-au dus pe om în Rai. Spre surprinderea lui, a văzut aceea ˜i scenă! Era acolo un lac uriaș, precum un castron cu aceeași tocană, înconjurat de oameni cu linguri de 3,5 metri lungime. Cu toate acestea, aici era ceva diferit – toți acei oameni erau zâmbitori, fericiți și sănătoși!

„De ce? De ce este diferit aici, de ce acești oamenii sunt ferici i și bine hrăniți?", i-a întrebat omul pe îngeri.

Aceștia au replicat, „Nu ai ochi să vezi?". Omul a privit mai atent și a observat că o persoană aduna tocana și o ducea la gura altei persoane. Apoi celălalt aduna tocana în lingură și hrănea pe altul.

Îngerii au zâmbit și au spus, „Aici oamenii se hrănesc unul pe celălalt. Aici sunt oamenii care au învățat calea Iubirii."

Povestea de mai sus folosește o fantezie alegorică izbitoare pentru a ilustra în mod clar o diferență fundamentală între o lume a oamenilor care se uită mai înainte la ei înșiși, și o lume a oamenilor care fac din grija lor pentru ceilalți prima lor prioritate. Aceasta este Regula de Aur despre totul. Povestea exemplifică trăirea în Regula de Aur, ori a nu trăi în aceasta ci într-o coajă de nucă. Dar aceasta este mai mult decât o poveste. Aceasta reprezintă adevărata diferență care ar putea-o face trăirea prin Regula de Aur în lumea noastră. Aceasta ne arată cum să-i iubim în mod altruist pe ceilalți, aceasta nu este numai Iubire pură, dar și spiritualitate pură și adevărată. Și chiar dacă nu poți schimba lumea atât de profund, aceasta reprezintă totuși un fel de lume spirituală în care am putea trăi în cele din urmă dacă am trăi prin Regula de Aur și să ne facem propriul merit de cetățeni ai paradisului.

Un Concept Universal

Una dintre frumusețile Regulii de Aur este totala sa universalitate. Aceasta merge dincolo de a fi doar nondimensională și omnidirecțională. După cum ai observat în povestea de mai sus, problema convingerii sau credinței religioase era irelevantă. Presupunând că oamenii din această poveste au convingeri diferite, Iubirea lor pură sau egoismul lor, a fost cel care a făcut în cele din urmă diferența pentru circumstanțele în care se aflau. Împărțirea în loc fericit și în loc mizerabil nu a fost făcută între creștini cu linguri de 3,5 metri lungime, budiști cu linguri de 3,5 metri lungime sau agnostici cu

linguri de 3,5 metri lungime – sau chiar în problema de a avea sau nu linguri. Această chestiune a separării oamenilor din poveste (așa cum se cam întâmplă și în realitate), era aceea de a învăța sau a nu învăța trăirea în Iubirea pură, aceasta fiind mai importantă decât diferitele lor sisteme de credință. Iar despre acest lucru este vorba aici. Conceptul Regulii de Aur se aplică tuturor celor buni, celor grijulii, celor darnici, indiferent de religie, credință sau lipsa credinței. Acesta este un principiu universal pentru oricine de oriunde ar fi, care îl poate folosi pentru a-și îmbunătăți viața sa, viața din jurul său, și în cele din urmă, viața întregii lumi. Nu este incredibil acest lucru, nu este interesant, uimitor și minunat!?

Regula de Aur are o serie de definiții tipice, definiții care în esență au toate același înțeles. Uneori aceasta este interpretată ca: „Fă altora ceea ce ți-ar plăcea să-ți facă ei ție", sau „Iubește-ți Aproapele ca pe tine însuți". Nu adaugăm în această listă cuvintele: „Nu face rău altora" și „Gândește-te mai întâi la ceilalți". În opinia noastră, acestea sunt toate definiții bune și poți vedea modul în care toate acestea sunt reflectate în parabola de mai sus. Însă, toate aceste definiții și zicători sunt cu adevărat produsele Iubirii pure / Iubirii Altruiste pentru ceilalți. Iubirea pură acoperă totul, și este mama a tot. Astfel, pentru a clarifica definiția utilizată în această carte, atunci când spunem că trăim în Regula de Aur, ne referim în principal la trăirea în iubirea altruistă pentru ceilalți.

În timp ce asemenea principii ale Regulii de Aur sunt incluse în credințele multora dintre tradițiile religioase, în părțile lumii orientate pe creștinism, Regula de Aur este de obicei atribuită unui citat al Lui Iisus. Iată cum se poate citi în Biblie (din Evanghelia lui Ioan, versiunea King James, capitolul 13): *„O nouă* ***poruncă*** *vă dau vouă, Iubiți-vă unul pe celălalt;* ***așa cum v-am iubit Eu pe voi****, așa să vă iubiți unul pe celălalt. Prin asta se va cunoaște că sunte i cu toții ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unul pentru celălalt"*. Acest citat pare să facă limpede precum cristalul faptul că Iubirea pură, iubirea altruistă pentru ceilalți (așa cum a avut-o Iisus) este porunca *finală* prin care *creștinii* ar trebui să trăiască. Însă, conceptul în sine (Iubirea pură sau trăirea iubind necondiționat pe ceilalți), nu este exclusiv pentru oricare dintre religii. Același principiu este de asemenea o credință de bază a tuturor oamenilor buni, indiferent că sunt religioși sau nu. Aceasta, inclusiv în ceea ce privește pe oricare dintre religii și pe cei care nu au nici o credință. Poate că nu ești de acord, dar se pare că, bazându-ne pe cuvintele Lui Iisus, atâta timp cât cineva se supune poruncilor Sale de a Iubi pe celălalt așa cum a făcut-o El, este de asemenea cel care Îl urmează – ei de asemenea sunt creştini. Dar, lăsând semantica și etichetele confesionale deoparte, aceasta este părerea noastră, cei care trăiesc cu adevărat prin această frumoasă Regulă de Aur, se comportă într-un mod mai responsabil și spiritual. Faptul că ei sunt de asemenea mai târziu într-o ființare ca adevărat creștin, așa cum este în mod direct definit de către Iisus, este totuși ceva interesant. Însă, în orice caz, urmând Regula de Aur înseamnă a fi o persoană grijulie din punct de vedere spiritual, indiferent de etichetă sau apartenență. În acest sens, așa cum am spus mai devreme, Regula de Aur este izbitor (și minunat) de universală.

Dacă te gândești cu adevărat la aceasta, există câteva lucruri atât de încrucișate din punct de vedere cultural și universal. Probabil că a fi mai universal provoacă un

zâmbet. Muzica poate adesea să intersecteze culturile. Însă, când vine vorba de intersectarea culturală a conceptelor spirituale sau morale, Regula de Aur nu are rival. În timp ce oamenii nu sunt de multe ori de acord cu religia și politica, mulți pot fi de acord cu bunătatea și dreptatea trăirii prin Regula de Aur, indiferent de cultură și convingeri religioase. Astfel, acesta este un ideal în care toate tipurile de oameni inimoși se pot alătura în vederea atingerii scopului comun al manifestării Iubirii pure și a virtuților sale (bunătatea, compasiunea, toleranța, pacea, participarea, dăruirea, etc.) în mod tangibil, pentru folosul reciproc, pentru ei și pentru întreaga creație.

De ce este Regula de Aur „Marea Cheie" pentru Rezolvarea Tuturor Problemelor Vieții

Marea nevoie pentru Regula de Aur este destul de simplă ca Regulă în sine. Să luăm doar parabola cu lingurile de 3,5 metri lungime și să o aplicăm zilelor noastre, situațiilor lumii reale. Peste tot în lume oamenii suferă. Chiar și cei care par a fi fericiți, de multe ori au de fapt în ei un gol dureros, un gol pe care caută să-l ignore în mod constant alergând după diversiuni și distracții. Uneori, alcoolul și drogurile sunt folosite pentru a încerca să facă față acestui gol, chiar și în „cele mai bune familii" și printre cei bogați care au tot ceea ce doresc (material). Apoi, desigur există diferitele războaie și opresiuni.

Deci, care este problema? De ce nu pot fi oamenii fericiți și să trăiască în pace și cooperare? Dacă privești în mod obiectiv lumea din jurul tău și viețile oamenilor, poți urmări toate problemele care duc la un singur lucru – egoismul. Este drept, acesta este UNUL SINGUR. Dacă te gândești că lăcomia sau ura sunt marile probleme, ai dreptate, dar gândește mai departe. Lăcomia este numai unul dintre aspectele egoismului, o singură „ramură". Deci, este ura, pofta, furtul, începerea războaielor, crima, gelozia, invidia, etc., etc. Și toate aceste ramuri ale egoismului au de asemenea „subramuri". Spre exemplu, motivul pentru care unii dintre oameni își pierd locurile de muncă, lucrurile precum distrugerea unei păduri tropicale, sau pescuitul excesiv până la extincție, acestea înseamnă lăcomie. Dar, încă o dată spun, lăcomia este numai o ramură a UNUI SINGUR LUCRU. Numește tu problema, adevărata sursă a acesteia este egoismul.

„O persoană iluminată din punct de vedere religios este pentru mine una dintre persoanele care s-a eliberat de înlănțuirile și dorințele sale și este preocupată de gândire, sentimentele și aspirațiile de care se agață din cauza valorilor super-personale ale acestora." - Albert Einstein

Spre deosebire de fraza comună de a „lupta cu focul prin foc", de obicei vei obține rezultate mai bune stingând focul cu apă. Astfel, ce ar fi mai bine pentru a lupta cu egoismul decât opusul acestuia – altruismul. Intră în Regula de Aur. Răspunsul și vindecarea tuturor problemelor vieții. Folosind analogia Hrist / Anti-Hrist, egoismul este precum principiul Anti-Hristic iar Regula de Aur este precum principiul Hristic. Îndată ce este înțeles în mod clar, singurul truc este de a implementa acest lucru în viața voastră și de a-i ajuta pe ceilalți să facă la fel. Asta ne duce la următoarea premisă –

înțelegerea sursei egoismului.

Egoismul este rezultatul separării. Acesta este o consecință și rezultatul de a fi separat. Separat față de ce? De oricine și de orice „altceva". Separat de ceilalți, separat de natură / de Univers / de Dumnezeu. Dacă te simți total și crezi că ești unul separat de toți ceilalți și de orice altcineva din Univers, este natural să fii „împotriva lumii". Eu primul. Ferește-te să fii numărul unu. Totul are sens total din această perspectivă a separării. Însă, adevărul este că noi toți suntem O Singură creație – vorbind din punct de vedere științific și spiritual.

Privind acest lucru din punct de vedere științific, fără un punct de vedere religios sau spiritual, oamenii de știință cunosc faptul că totul este făcut din aceeași „chestie" esențială, iar Universul este unul, o energie, formând un număr inimaginabil de părți ale creației. Chiar dacă iei poziția cum că umanitatea și-a dezvoltat conștiința de sine numai prin evoluție, conștiința de sine este totuși cea care este în spatele a ceea ce vede umanitatea ca fiind separare de sine și „în afara armoniei" cu orice altceva în Univers și în natură. Prin această „conștiință de sine" ai contemplarea propriului sine separat, acest scenariu al „eului împotriva lumii" (sau împotriva Universului).

Din punct de vedere teologic, poți considera aceasta precum povestea lui Adam și Eva sau a îngerilor căzuți (indiferent că dorești să le interpretezi alegoric sau faptic). Răzvrătirea împotriva Singurului Dumnezeu produce o separare sau o „ruptură" de Singurul Dumnezeu, și din nou, brusc, este aici scenariul contemplării sinelui separat, „eul împotriva lumii (sau împotriva Universului / Lui Dumnezeu)".

Oricum ai privi acest lucru, rezultatul este același. Gândirea și comportamentul „eu, al meu, a mea" a început. Și cu aceasta, lăcomia, gelozia, frica, intoleranța, ura, etc., etc., și toate problemele pe care acestea le creează. Dar, noi cu toții avem ambele părți ale sinelui (cele care contribuie la aceste probleme), și de asemenea, un suflet, un spirit și o parte bună.

Altceva decât partea egoistă a umanității prin care (majoritatea oamenilor) să se lase controlați, orice altceva este în funcționarea Universului ca un singur sistem armonios. Incoerența, gândirea și comportamentul separat, interferează cu această armonie și creează perturbatoarele „valuri în iazul" care poate cauza durere și suferință. Iar atunci când cu aceste valuri creăm lovituri care ating marginea iazului, ele se întorc înapoi în modele mult mai complexe. Și din nou spun, egoismul și acest ciclu nesfârșit al dorinței și temerii produce toate problemele din viața noastră, precum și pe cele din întreaga lume. Sunt ușor de observat cei care nu se orbesc singuri în mod deliberat din cauza egoismului și fricii lor.

Îndată ce ai identificat problema, poți găsi și o soluție. În acest caz, pentru că adevărata problemă din spatele a tot este egoismul și separarea de Univers / Dumnezeu, soluția este lipsa egoismului, depășirea iluziei de separare și întoarcerea la unitatea și armonia cu Universul / Dumnezeu. Orice lucru care poate ajuta la acest proces (atâta timp cât acest lucru este inofensiv), este, din punctul meu de vedere un lucru bun. Regula de Aur și virtuțile pe care aceasta le oferă, sunt astfel o „mare cheie"

și o cale perfectă pentru a atinge obiectivul de mai sus. Și chiar dacă trăirea prin Regula de Aur nu atinge acest măreț obiectiv, este totuși un „câștig", - o „situație câștigătoare", pentru că vei deveni o persoană mai bună, te vei simți mai bine și vei fi de ajutor celorlalți. Aceasta creează bunul simț.

În mod ironic, în timp ce Regula de Aur este în mod intelectual bine cunoscută de toată lumea, pare să fie în același timp blocată în arhivele prăfuite ale creierului oamenilor. Este uimitor când te gândești la acest lucru. Regula de Aur este probabil cel mai vital, pozitiv și constructiv principiu din lume (atât în sens spiritual cât și practic) – și „a fost probabil dintotdeauna acolo", așteptând dinaintea noastră, așteptând ca noi să-l descoperim, să-l luăm pentru a-l folosi. Este probabil ca noi să fie auzit despre acesta chiar de la mamele noastre sau de la familia noastră atunci când eram copii. Acolo, în adâncurile minții noastre, acest incredibil de puternic, universal și totuși simplu mijloc de dezvoltare al adevăratei spiritualități, pentru îmbunătățirea propriei noastre vieți și a vieții celorlalți. Este atât de simplu, atât de fundamental, atât de profund în adevăratul sens – dat totuși, la care majoritatea dintre noi nici nu s-a gândit vreodată în căutările profundei spiritualități, a adevărurilor și convingerilor noastre. Și chiar dacă ne-am fi gândit la aceasta, de multe ori nici măcar nu ne-am gândit la cât de semnificativă și adevărată este. Sau cât de greșit este înțeleasă, cât de ignorată sau de câte ori s-a trecut peste aceasta. Însă, toate aceste lucruri sunt în schimbare.

Regula de Aur pare să fie latentă în inimile și mințile majorității oamenilor buni, ceva precum o spirituală capsulă a timpului care așteaptă să fie deschisă. Benjamin Franklin spunea: „Vei observa cu îngrijorare cât de mult timp un adevăr util poate exista și poate fi cunoscut, înainte de a fi în general primit și folosit". Ei bine, „adevărul cel folositor" al Regulii de Aur a fost prin preajmă de foarte mult timp, dar se pare că abia acum începe să fie în mod general primit și folosit de mai mulți oameni. În cele din urmă, timpul său a venit. Replica noastră (Organizația Regulii de Aur) este acela de a ajunge să implementăm oamenilor ideea Regulii de Aur în viețile lor, acest lucru ar fi remarcabil.

Oamenii de pretutindeni au răspuns și au experimentat o „trezire" a Regulii de Aur în ei înșiși. Și fiecare dintre ei începe să trăiască în Regula de Aur, să discute despre simpla ei frumusețe cu cei apropiați, cu prietenii și vecinii, iar unii dintre ei să răspundă de asemenea prin aceasta. În acest timp al foarte marilor schimbări și tulburări în lume, este creată o „spiritualitate comună", răspândită pe un nivel „la firul ierbii". Și așa cum Franklin părea să fi înțeles, aceasta este o mișcare ce se va răspândi în cele din urmă în lumea întreagă.

Timpul petrecut de tine pentru dezvoltarea propriei tale iubiri altruiste și răspândirea acesteia către ceilalți este de neprețuit. Iată un gând frumos de la Albert Schweitzer – „Trebuie să acorzi oarecare timp apropiaților tăi. Chiar dacă este un lucru mic, faceți ceva pentru ceilalți – ceva pentru care nu veți obține nici o răsplată, ci numai pentru privilegiul de a face acest lucru."

Capitolul Trei

Experienţa mea în legătură cu Regula de Aur

Atunci când eram tânăr, modul egoist în care trăiau și se comportau unul față de celălalt cei mai mulți dintre oameni, m-au lăsat confuz și m-au făcut să mă simt mizerabil. Nu am putut să am de a face cu (sau să mă alătur pe) această cale a câinelui care mănâncă alt câine. Am vrut să termin cu suferința și confuzia mea, eram disperat după răspunsurile în legătură cu viața și spiritualitatea – după răspunsurile care aveau sens. Asemenea răspunsuri au fost greu de găsit. Am trecut de la a fi un „credincios" în religia familiei mele, prin fi un ateu, a fi un agnostic, apoi a fi din nou un credincios în Dumnezeu (însă nesigur în ceea ce privește forma sau conceptul). Am devenit un insaţiabil căutător spiritual, căutând acea cale a adevărului total și a răspunsurilor coerente care „puneau totul împreună". Am găsit „firișoare, părți și bucățele" pe aici și pe dincolo, dar niciodată nu am găsit ceva ca un *tot*, ceva ca un întreg, ceva care „să sune din clopotele interioare al adevărului". Apoi, într-o zi m-am hotărât să o fac. Astfel, am ajuns aproape de a renunța la speranță și a mă sinucide, iar în cele din urmă am dat peste aceste simple învățături care dădeau sens tuturor acestor lucruri. Și într-adevăr, erau atât de simple, revelația a fost șocantă. Egoismul era boala – rădăcina tuturor problemelor. Iar iubirea altruistă, Regula de Aur, era vindecarea. Mi-am dat seama că *acesta* era marele răspuns despre care nu aveam cunoștință și după care căutasem întreaga mea viață. De asemenea mi-am dat seama că într-un fel î-mi era „dor de casă", de oamenii care trăiau în Regula de Aur sau care lucrau de o viață pentru aceasta.

După aceea am intrat într-o mănăstire. Scopul meu era acela de a deveni o persoană iubitoare altruistă, de a reveni la viața în unitate și armonie cu Dumnezeu / Universul / Spiritul Universal, de a fi un instrument al voinței și iubirii Lui Dumnezeu. Toate studiile și instruirea mea au fost aplicate pentru a atinge acest scop. Am folosit tehnicile tradiționale de ascetism, meditație și rugăciune / afirmație, am făcut tot ce se putea face pentru schimbare. A fost un proces lung și greu, dar fructuos. Acesta a culminat cu o experiență în apropierea morții (eng. NDE = Near-Death Experience) care de asemenea m-a schimbat. Mi-am atins în cele din urmă obiectivele, iar acum viața mea este dedicată ajutorării celorlalți pentru a obține aceleași lucruri, motiv pentru care am și scris acest ghid de instrucțiuni.

Atunci când am ales ca să devin un călugăr nu a fost doar pentru a mă ajuta pe mine însumi în curmarea durerii și îmbunatățirea proprie mele vieți, dar și pentru că de asemenea eram sensibil la viețile goale și la suferința celorlalți și în cele din urmă doream să-i ajut. Știam că puteam să fac acest lucru numai prin exemplu – astfel că a trebuit „să obțin" și să trăiesc eu acest lucru mai înainte. Deci, acum eu continui să las mai departe această moștenire, o ofer mai departe celorlalţi, astfel încât să-și poată face mai bune propriile lor vieți și să o poată oferi ei înșiși mai departe celorlalţi. Primește-le și oferă-le mai departe!

Chiar dacă am un trecut precum cel al unui călugăr, eu am de asemenea familie. Munca mea de o viață a fost aceea de a oferi consiliere oamenilor, de a preda principiile și metodele din această carte și din altele. Am zeci de ani de experiență în relațiile de diferite tipuri, relații interpersonale și în situații de grup. Este speranța mea că toată această experiență poate fi folosită în beneficiul dumneavoastră, prin intermediul acestei cărți.

Evident, majoritatea oamenilor nu doresc o viață monahală, ci doresc una mai bună și mai spirituală. Mulți oameni au cerut sfaturi cu privire la modul cum pot ei aplica Regula de Aur în viețile lor fără a se alătura unei mănăstiri. Ei doresc să știe ce pot face în situațiile vieții lor prezente. Și sunt o mulțime de lucruri pe care le poți face – însă acestea sunt un fel de lucruri care trebuie făcute de unul singur. O mănăstire este precum un loc de muncă. Atunci când lucrezi pentru cineva într-un serviciu, s tii că nu poți fi un „nepriceput", altfel vei fi concediat. Întregul mediu este orientat spre a vă menține pe calea cea bună și pentru a vă face treaba la potențialul maxim. Fiind propriul tău șef și lucrând acasă ai mai mult de lucru cu autodisciplina – nu ai nici un alt supraveghetor decât pe tine însuți, nu ai nici un program de lucru decât cel stabilit de tine însuți, o mulțime de diversiuni și tentații te vor duce în afara căii dacă nu stai „deasupra" de tine însuți. Astfel, această carte nu numai că acoperă practic toate tipurile de scenarii de viață în care poți lucra pentru propria ta dezvoltare spirituală prin aplicarea Regulii de Aur, aceasta îți oferă toate tipurile de tehnici, îndrumări și verificare a listelor zilnice care să te ajute zilnic pentru a rămâne pe cale și a-ți atinge scopurile. Aceasta include câteva idei și metode pentru aplicarea Regulii de Aur atunci când trăiești singur, atunci când trăiești alături de un soț/soție și/sau familie, în „grupuri de studiu", „grupări monahale", în situațiile cu colegi de cameră și chiar crearea intenționată a unei situații cu colegi de cameră ca într-o semi sau mini-mănăstire. Însă, trebuie să menționăm că acest tip de lucruri nu a mai fost făcut înainte și într-un asemenea mod, astfel că, acest lucru este experimental. Deci, atâta timp cât poți folosi ideile expuse aici, nu ezita să încerci a le modifica pentru a se încadra exact situației tale, te rugăm să ne trimiți ideile și experiențele tale, astfel încât și alții să poată beneficia de acestea.

Capitolul Patru

„Eu Primul!”, „Nu, Eu Primul!”

Firește, între Regula de Aur și dragostea altruistă există premisa de a ne concentra pe iubirea de sine mai înainte de a-i iubi pe ceilalți. Acest lucru a fost exemplificat pe de-a-ntregul în parabola despre lingurile lungi (Cei care se gândesc în primul numai la ei înșiși nu au nimic altceva și se simt mizerabil. Cei care se gândesc mai înainte la ceilalți, sunt sătui și fericiți). Acest lucru pare să fie paradoxal, însă, așa este, atunci când ești cu adevărat altruist vei avea Dragoste Pură pentru oricine, inclusiv pentru tine însuți. O asemenea dragoste „adevărată” creează o situație în care iubești pe ceilalți și pe tine însuți, aceasta apare simultan – însă trebuie să înceapă prin dăruire. Asta pentru că Dragostea Pură este ceva care curge către exterior. Este direcţională. Imaginează-ți apa care curge printr-un furtun. Ea curge într-o singură direcție, nu înapoi, nici înainte și înapoi (a dărui, a primi) – numai înainte (dăruire). Astfel, pentru a avea Dragoste Pură, pentru a o experimenta, pentru a o avea, pentru ca aceasta să locuiască în tine, tot ceea ce ai de făcut este să o oferi. Altfel, într-un final, vei ajunge să nu ai nici o perioadă de dragoste – nici dragoste pentru ceilalți, nici dragoste pentru tine însuți, și nici pe cineva dintre ceilalți care să te iubească.

Unul dintre cele mai simple moduri de a înțelege conceptul de Dragoste Pură este acela de a observa o mamă și copilul ei. Poți vedea această dragoste chiar și la animale. Dragostea altruistă pentru ceilalți este precum iubirea sacrificiu de sine al unei mame „normale” pentru copilul ei. Din dragostea ei pentru copil, ea pune nevoile și interesele copilului pe primul loc. Copilul nu trebuie să facă același lucru – mama este plină de dragostea pe care o oferă copilului. Deci, ce părere ai despre ideea că *trebuie* să te iubești *pe tine însuți în primul rând*, în scopul de ai iubi pe ceilalți? Ei bine, desigur oricine este binevenit să aibă propriile opinii și să se ghideze după propriile idei. Eu nu spun că nu ar trebui să te iubești pe tine însuți. Ar trebui s-o faci. Eu, la fel ca mulți alții, spunem doar că am observat Dragostea Pură pentru tine însuți (spre deosebire de iubirea de sine), aceasta apare doar ca un *rezultat* al iubiri pentru ceilalți mai întâi. Dacă nu ești de acord, te rog să iei în considerare în mod obiectiv exemplele care urmează, exemple în legătură cu efectele celor două abordări diferite în ceea ce privește dragostea de sine.

Există *mulți* care se iubesc pe „ei înșiși”, dar cărora nu le-a păsat niciodată cu adevărat de altcineva – ei doar continuă mai departe în propriile interese și în propriul egoism (a se vedea exemplul cu „vecinii” de la pagina 7). Iar din această cauză, ei continuă să fie contribuabili egoiști într-o lume plină de probleme bazate pe egoism, pe răutate și pe suferința ce decurge din acestea. Pe de altă parte, nici unei persoane care a îmbrățișat vreodată principiul griji pentru ceilalți în primul rând, nu-i va lipsi ***de asemenea*** grija pentru sine însăși. Gândește-te la asta – dacă îi iubești în primul rând în mod altruist pe ceilalți, este *imposibil* să nu te simți bine în legătură cu tine însuți și să

nu te iubești pe tine însuți. Iubind pe ceilalți îți oferi stimă ţie însuți. De asemenea, *te iubești pe tine însuți* – în acelaşi timp. Nu există nici o altă cale prin care să îi iubești în mod altruist pe ceilalți și să nu te poți iubi pe tine însuți în mod automat, să nu te simți bine în ceea ce te privește pe tine însuți. Când simți și dăruiești Dragoste Pură, aceasta este bună pentru oricine, inclusiv pentru tine însuți. De fapt, a iubi pe ceilalți este singurul mod prin care te poți iubi pe tine însuți. Și dragostea altruistă este singurul tip de dragoste adevărată (spre deosebire de „iubirea romantică" sau de conceptul dragostei pentru „bucătăria franceză").

„Viața mi se pare o afacere interesantă și mult mai incitantă atunci când este trăită pentru ceilalți". – Helen Keller

Dragostea Pură este „autosatisfacție". Aceasta are în compoziție propriile-i recompense și bune sentimente. Iată o analogie care poate ajuta oamenii să o înțeleagă: Imaginați-vă că noi suntem robinete conectate la o sursă de apă. Un robinet este în esență o „supapă", un „comutator pornit/oprit" care permite apei să curgă sau să nu curgă. Acum, imaginați-vă că apa este Dragostea Pură. Noi avem nevoie de apă (Dragostea) și o dorim. Însă, dacă încercăm să o păstrăm pe toată pentru noi înșine ținând robinetul oprit, nu vom obține nici noi apa care să curgă prin noi. Oricum, atunci când ne deschidem pentru a permite jetului de apă să curgă liber, eliberându-l către exterior, apa va curge de asemenea în noi și prin noi. Deci, vom obține astfel apă pentru noi înșine. Însă, dacă vom încerca să păstrăm în mod egoist apa doar pentru noi înșine, pentru a o „avea" numai pentru noi, oprindu-ne valvele și nelăsând-o să curgă liber, nelăsând apa să curgă prin noi, ce se întâmplă? Ne-am oprit propria alimentare, aceasta nu mai curge prin noi! Astfel, a oferi dragoste în primul rând celorlalți, aceasta este adevărata dragoste de sine – nu în primul rând – nici în al doilea – aceasta simultan – *numai dăruind vei dobândi*.

„Cei ce aduc strălucire vieților celorlalți nu o pot păstra pentru ei înșiși." – James Barrie

Dragoste Altruistă versus Dragoste Necondiţionată

Dragostea Altruistă este un fel de dragoste necondiționată. Însă, dacă interpretezi în mod literal cuvintele dragoste necondiționată, acestea înseamnă a te oferi cuiva, a fi suport cuiva, *indiferent de ac iunile acestuia*, indiferent care sunt acestea. Dacă folosim cuvintele iubire necondiționată ca definiție, atunci ceea ce denumim Dragoste Altruistă diferă într-un mod destul de important. Dragostea Altruistă nu înseamnă a oferi dragoste *oricui și-o dorește*, nu înseamnă a oferi suport *pentru orice fel de ac iuni și pentru toate ac iunile.* Dragostea necondiționată de acest tip poate fi dăunătoare celor pe care îi iubești. *Dragostea Altruistă* pentru cineva, *înseamnă* că poți avea *totdeauna*

grijă pentru cineva, a avea mereu grijă în legătură cu ceea ce este cel mai bine pentru cineva, indiferent de ceea ce ar putea face sau ar putea alege cel iubit. Însă, aici nu pot exista condiţii care să stabilească interacţiunea sau suportul. Ce condiţii? Nu se poate vorbi de vreo regulă fixă. Oamenii sunt diferiți. Oamenii au necesități diferite. Există unele lucruri care sunt asemănătoare, dar fiecare individ are chestii diferite care ar trebui să i se permită sau să nu i se permită.

Iubind pe cineva în mod altruist, acest lucru te determină în mod *automat* să oferi celui iubit tot ceea ce întreaga sa ființă are nevoie. Însă, acest lucru nu alimentează doar ceea ce acesta vrea și își dorește. De fapt, Dragostea Altruistă poate impune respingerea unei dorințe a celui iubit. Dar, indiferent de nevoia unei persoane, indiferent de ofertă și/sau dorință, ambele sunt realizate INDIFERENT de consecințele acestora asupra dvs. Chiar dacă acest lucru ar însemna ca persoana să te urască, dacă se luptă cu tine, trebuie să faci ceea ce este mai bine pentru ea.

Spre exemplu, să luăm în considerare creşterea copiilor. Să privim punerea în aplicare a Iubirii Altruiste versus iubire necondiționată și iubirea normală (egoistă), cam în acest scenariu. Există momente când nu trebuie să oferi unui copil ceea ce el își dorește, pentru că nu acesta ar fi cel mai lucru pentru el. Și-ar putea dori ceva ce i-ar face rău, ceva ce ar face rău cuiva sau altcuiva. Dar atunci când nu este prezentă Dragostea Altruistă, un copil este asemenea cu cineva care „cere" cu insistență, un ego deranjant. Însă, atunci când îi vei da ceea ce acesta cere, chiar dacă nu va rezulta de aici nici o răutate fizică, acest lucru ar putea crea ceea ce în mod obișnuit se numește „răsfăț". Termenul „răsfăț" este numai un eufemism pentru o persoană egoistă, o persoană căreia i se oferă în mod constant în scopul de a fi „bine hrănită", în care egoismul crește în putere și va dori și mai mult, care se așteaptă la și mai mult. În cazul copiilor, aceștia devin ceea ce oameni denumesc „mici monștri", iar atunci când aceștia ajung adulți ei devin ceea ce se numește „ticăloși egoiști" sau „curve". Copil sau adult, o persoană egoistă este una care a primit prea multă indulgență, o persoană cu care va fi destul de dificilă relația, una lipsită de politețe și dragoste pentru ceilalți.

Este posibil să fi văzut oameni care oferă adesea prea multă atenție copiilor lor, aceștia devin uneori foarte abuzivi. Dar acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să le oferim nimic. Chiar din contră.

Există o latură comună pentru moneda indulgenței ego-ului cuiva. Atâta timp cât acest lucru se face pentru „a oferi" persoanei care de fapt este egoistă, și alte aspecte ale egoismului acesteia vor ieși de asemenea la suprafață. Uneori, în loc să ofere unui copil, unii dintre părinți (care nu sunt niște Iubitori Altruiști), vor trata copilul cu mânie sau chiar cu violență, acest lucru va crea de asemenea o educație rea, un comportament rău și un monstru.

De câte ori ai văzut un părinte spunând unui copil să nu facă ceva iar el să-l ignore? Copilul îl ignoră CUNOSCÂND faptul că poate merge mai departe cu ceea ce vrea să facă. După aceea, părintele spune „nu" din nou. Dar cu nici un rezultat. În cele din urmă, părintele se supără și va ridica tonul sau îl va lovi pe copil. Ce va învăța

copilul din această situație? Două lucruri – unul, că poate juca la noroc pentru a vedea cât de departe se poate merge cu acea situație, știind că părintele nu va face cu adevărat ceea ce spune, ori faptul că cel mai adesea își va retrage amenințările. Și doi, atunci când părintele în cele din urmă l-a pierdut pe copil, în acest caz toți copii știu că sunt atacați, urâți, că mai mult și mai puternic este mai bine și astfel s-ar putea face dreptatea. Toate aceste lecții sunt foarte proaste. Pe de altă parte, un părinte Iubitor Altruist va oferi instrucțiuni pline de dragoste o singură dată, apoi le va demonstra cu absolută regularitate, iar în cazul în care acestea nu sunt ascultate, va urma o disciplinare plină de dragoste. Desigur, este nevoie de multă muncă, voință de fier și va trebui să faci uneori lucruri neplăcute, atât pentru tine cât și pentru copil – ceva cum ar fi ținerea departe de copil a unui lucru care îi place, ascunderea acelui lucru sau izolarea copilului prin trimiterea în camera lui – dar întotdeauna să fie cu Dragoste și bunătate. Numai o asemenea acțiune de Dragoste adevărată produce și rezultate bune. Acest lucru produce rezultate remarcabile. În cele din urmă copilul nu își va „testa" limitele sale, va termina prin a fi fericit, mult mai iubitor în sinea lui.

De asemenea, aceste lucruri se pot aplica și în relații. Dacă vei tolera un comportament dăunător sau neplăcut într-o căsătorie sau într-o prietenie, fie din cauza „iubirii necondiționate" sau din cauză că relația dvs. se bazează pe motive egoiste, atunci aveți o mare încurcătură. Iar când în cele din urmă vei pierde și vei obține negativitate și furie, aceste lucruri vor crea și mai multă încurcătură. Însă, dacă ești un Iubitor Altruist, atunci ai putea chiar să ajuți pe cineva să-și depășească propriile probleme, să nu-și tolereze răul comportament și să ofere dragoste, direcție pozitivă, ambele în același timp.

„Vreau să Știu ce este Dragostea – Am Nevoie de tine să-mi Arăți"

Unii dintre părinți poate că au gustat un pic din bucuria Iubirii Altruiste făcând cadouri sub anonimitate copiilor lor sub pretextul că acestea sunt de la Moș Crăciun. Însă, chiar și „gustând" practic, nimic nu se compară cu întreaga experiență de a fi un total Iubitor Altruist, cu amestecul de pace a minții, cu tristețea și fericirea ce o însoțesc. Nici nu avem vreo idee despre gustul acesteia, despre ceea ce înseamnă să fii în totalitate un Iubitor Altruist.

Mulți dintre oameni nu au experimentat niciodată Dragostea Altruistă pură, indiferent că este vorba despre a o oferi sau de a o primi. Cum ai putea descrie culorile unei persoane care s-a născut oarbă sau care nu vede culorile? Cum ai putea descrie culorile cuiva dacă tu însuți te-ai născut orb, dacă tu însuți nu ai experimentat niciodată culorile? Acest lucru ar fi chiar mult mai dificil. Iar Dragostea Altruistă este ceva ce poți oferi celor ce sunt „orbi" din cauza egoismului, ceva ce să le descrii – și chiar mai mult, să le-o arăți chiar dacă ei nu au experimentat-o niciodată ei înșiși... Acest lucru va fi întotdeauna o binecuvântare pentru ei, chiar dacă n-o cunosc sau dacă nu știu ce se întâmplă. Aceasta va fi mult mai puternică decât cuvintele tale, (chiar dacă acestea vor fi în armonie ambele, cuvintele tale și acțiunile tale.) Din cauză că experiența de a fi

Iubitor Altruist implică sentimente din partea cuiva, ceva cât mai subtil posibil, dar ceva care nu ai mai simțit niciodată înainte. Acest lucru implică de asemenea o bunătate spirituală Interioară, o cunoaștere, a vedea de fapt un exemplu al căii de viață și acțiune a cuiva. Majoritatea dintre oameni nu pot fi Iubitori Altruiști până când nu au experimentat, până nu au simțit ei mai înainte Dragostea Altruistă.

Vei întâlni asemenea oameni tot timpul. Oameni care sunt pregătiți să se schimbe. Oameni care se roagă sau așteaptă cu disperare pe cineva cu răspunsuri sau îndrumare pentru viețile lor. Experiența de a fi Iubit poate aprinde flacăra Iubirii Altruiste în cel iubit (dacă el este deschis pentru schimbare și se oferă el însuși). În acest fel se poate răspândi Dragostea Altruistă.

Dragostea Altruistă face din viața ta o *Viață* a Rugăciunii și Meditației

„Numai prin Dragoste putem atinge comuniunea cu Dumnezeu". – Albert Schweitzer

La ce bun orice credință sau metodă de dezvoltare spirituală dacă aceasta nu face o viață mai bună, cu mai multă bunătate, mai multă frumusețe? Dacă viața ta nu radiază aceste lucruri, atunci viața ta nu este decât un Soare care nu strălucește. Oportunitatea de a te dezvolta, de a oferi și de Iubi în mod Altruist este aici în fiecare moment. Este rugăciunea pe care o faci cu viața ta. Aceasta este o meditație eternă.

Atacurile Fantomelor în Noapte

În anii după ce am plecat de la mănăstire am călătorit foarte mult, am muncit pentru a ajuta oamenii pe calea respectului reciproc, a compasiunii și înțelegerii, a spiritualității universale pe care noi cu toții o avem în comun. În tot acest timp am vizitat mănăstiri, ashramuri, etc., acestea făcând parte din diferite religii și căi. Într-una în care am fost în vizită timp de câteva săptămâni se crease o cale unică de a experimenta Dragostea Altruistă printre membrii săi, aceea de a face daruri celorlalți membri. Ei au numit-o Fantoma și iată cum funcționează: să presupunem că cineva face o prăjitură, o haină sau altceva pentru a o dărui altcuiva din comunitate. În loc s-o dăruiască pur și simplu sau să ambaleze cu o mică etichetă să se știe pentru cine este cadoul, ei îl lasă furișându-se în toiul nopții, cu o etichetă pe care scrie că este de la Fantomă. Metoda lor asigură anonimatul celui care dăruiește, astfel, singurul câștig personal al celui care dăruiește este bucuria de a face ceva frumos pentru altcineva, bucuria de a dărui, bucuria Iubirii Altruiste. Acest lucru asigură faptul că darul va fi făcut din motive corecte, altruiste, nealimentând astfel partea egoistă. Este posibil să încerci a dărui tu însuți, ceva în genul Fantomei – acest lucru nu numai că este bun pentru tine, este și distractiv.

Dragostea Altruistă şi Abuzul

Există mulți oameni care au suferit abuzuri, oameni care încă suferă în relații abuzive chiar acum. Noi dorim să ne asigurăm că principiul Regulii de Aur al iubirii altruiste nu este distorsionat, abuzat și folosit ca o scuză pentru abuz sau pentru a tolera abuzul. Trăind în Regula de Aur nu înseamnă că trebuie să permiți altora să fie abuzivi. În oamenii care au fost abuzați se dezvoltă „sindromul abuzului". Ei tind să permită abuzul, să „alunece" peste ei, să fie „OK" și uneori chiar să se învinovățească ei înșiși pentru acesta. Așa că, haide imediat să corectăm acest lucru. Dacă te afli într-o situație în care ești abuzat, te rog cere ajutor profesional imediat – CHIAR ACUM. Uneori prietenii și familia nu sunt de ajutor, însă există de obicei adăposturi și programe pentru cei abuzați, în apropierea orașului tău. Dacă acest abuz este fizic, sună la poliție. Dragostea altruistă nu înseamnă a lăsa pe cineva să te rănească emoțional sau fizic, numai pentru faptul că ar trebui să fii cel care îi „iubește". Așa cum am menționat mai înainte, iubirea altruistă este conditională, necesită de multe ori răspunsuri diferite la situații diferite. Da, aceasta include grija facă de ceilalți și a face ceea ce este cel mai bine pentru ceilalți. Însă, a fi un „sac de box" emoțional sau fizic nu este cel mai bun lucru pentru nimeni. A permite abuzul nu este iubire altruistă și nici grijă cu adevărat. A trăi prin Regula de Aur nu este în opoziție cu a sta deoparte de persoanele abuzive emoțional sau a chema autoritățile pentru a rezolva problema unei persoane abuzată fizic. De fapt, într-un astfel de caz, acest lucru ar putea fi iubire altruistă. Uneori oamenii au nevoie de o „zguduitură" pentru a-i „trezi" și pentru a le oferi oportunitatea de a se schimba. Dacă dorești să ajuți pe abuzator, să-i oferi terapie, fă acest lucru DUPĂ, numai după ce tu ai primit ajutor și tratament (altfel poți obține doar o „reîntoarcere" din nou în situația de abuz).

În mod ironic, dacă tu însuți ai fost abuzat, aplicarea Regulii de Aur în viața ta poate fi cea mai bună speranță de tratament. Domeniul psihologiei este împărțit în acest moment, acesta pare să fie împărțit în două tabere opuse – una care crede că prin concentrarea pe grija față de ceilalți este o boală psihică în sine și cealaltă care crede că prin concentrarea pe grija față de ceilalți este cea mai bună cale de a preveni sau de a vindeca trauma. În mod evident, noi suntem înțelegători cu acest mod de gândire. Noi credem că iubind în mod altruist pe ceilalți înseamnă auto-vindecare.

„Cel mai stabil confort este acela care poate face pe cineva să cadă înapoi la gândul că afacerea vieții lui este aceea de a ajuta în vreun fel la reducerea sumei ignoranței, degradării și mizeriei de pe suprafața acestui minunat Pământ." – George Eliot

Capitolul Cinci

Crearea Unei Noi Lumi a Regulii de Aur

Unii dintre dvs. sunt de acord cu ideea exprimată în parabola cu „lingurile" și ar dori să trăiască în acest mod, dar deocamdată se întreabă în legătură cu posibilitatea practică de a gândi cu adevărat mai înainte la ceilalți. În condiții normale, de cele mai multe ori s-ar profita de avantajul a ceea ce ai face (care ar fi motivul pentru a-i găsi pe ceilalți care gândesc asemenea ție, care ar face ceea ce faci tu, în același timp). Astfel că, acest lucru ar putea să pară prea idealist sau impracticabil pentru a te opri chiar acum din a gândi în mod egoist. Într-un fel, s-ar putea ca tu să ai dreptate – este o idee proastă să te schimbi tu însuți pentru a deveni o ființă care își dă și viața pentru ceilalți, fără nici o deosebire. A oferi fără nici o discriminare oamenilor egoiști poate de cele mai multe ori să facă mai mult rău oamenilor decât bine. Dar, nu te opri din a lucra pentru aplicarea Regulii de Aur și transcenderea egoismului. Acest lucru se poate face fără obținerea de avantaje. Pur și simplu trebuie să folosești o marjă de apreciere în legătură cu ceea ce oferi și cui anume. Observă dacă cineva răspunde cu egoism la ceea ce oferi tu, sau dacă acest lucru îi stimulează propria Dragoste Pură, apoi ocupă-te de acest lucru în consecință. Asta face ca dragostea altruistă să fie „condiționalã".

Există în acest caz mai multe moduri de a trata această problemă, în mai multe moduri. Acesta este și unul dintre motivele pentru care există această carte. Poți aplica Regula de Aur într-o anumită măsură cu străinii cu care a-i de a face și într-o mai mare măsură cu ceilalți care au mai multă grijă de tine, așa cum și tu ai mai multă grijă de ei – grijă pe care o demonstrează prin acțiunile lor.

Un „Mare Experiment"

Scopul acestei cărți nu este acela de a crea o nouă religie, ci mai degrabă acela de a reînnoi și a aduce un suport în cadrul oricărei „spiritualități". Aceasta este pentru cei care cred că Regula de Aur este probabil cel mai important principiu prin care se poate trăi, cea mai importantă credință care a existat vreodată. Aceasta este de asemenea pentru cei care cred că Regula de Aur nu este doar un ideal spiritual, ci un principiu practic.

Această carte a fost creată ca un ghid de ajutor pentru cei care își doresc cu adevărat să lucreze la aplicarea Regulii de Aur în viețile lor – în diferite moduri, pe diferite grade – fiecare în funcție de nevoile sale personale, de dorințe și de libera alegere. Sperăm că aceasta îi va ajuta pe oameni să obțină înălțare spirituală prin intermediul „Regulii de Aur", în funcție de propria rapiditate, indiferent de circumstanțe, indiferent de locul unde se află în lume, cu ajutor minim din exterior. Atâta timp cât nu te poți afla într-o situație „optimă" pentru înălțare spirituală precum într-o situație de tip monahal, noi sperăm că „Ghidul Regulii de Aur" va ajuta pe oricine dorește în mod

individual o astfel de înălțare, va ajuta la obținerea acesteia.

În scopul de a fi accesibilă tuturor, indiferent de propria situație sau de măsura în care își dorește să obțină înălțarea sau dezvoltarea iubirii altruiste, „Ghidul Regulii de Aur" prezintă un anumit număr de programe opționale. Este nevoie de atingerea mai multor niveluri, de abordare „relațională" pentru a ajuta pe oricine și-o dorește, pentru aplicarea principiului Regulii de Aur în viețile lor. Aceste lucruri includ: modalități generale pentru aplicarea acesteia în viața ta în relația cu ceilalți și pentru a te schimba tu însuți; modalități de aplicare în legătură cu cei cu gândire asemenea cu a ta și care de asemenea doresc să o aplice, care doresc să lucreze alături de tine. Ambele metode se pot aplica în cazul vechilor prieteni/familii sau cu noii prieteni (întâlniți în cadrul rețelei sau prin alte mijloace de a vă cunoaște).

Capitolul Şase

Gândirea Pozitivă / Negativă şi Regula de Aur

Câteva Exemple ale Adevăratei Puteri a Gândirii (Pozitivă sau Negativă)

Atunci când oamenii de ştiinţă au efectuat studiile, aceştia le-au aranjat în aşa fel încât au obţinut ceva ce au numit „efectul placebo". Asta pentru că, atunci când cineva crede că ceva anume este realitate, mintea lui poate avea efect asupra trupului într-un mod foarte real.

Iată un exemplu al unui gen de „efect placebo negativ". Atunci când un pacient este în operaţie, în mod inconştient, ceea ce spun medicii care îl operează poate să-l afecteze. În cazul în care medicii îşi exprimă îndoiala în legătură cu abilitatea de a se recupera a pacientului lor, ori dacă vorbesc despre cât de rea este starea lui, acest lucru îi poate afecta negativ starea. De ce? Pentru că subconştientul pacientului aude întreaga conversaţie şi o acceptă ca pe o convingere.

În schimb, gândurile, convingerile şi vizualizările pozitive, pot avea uimitoare beneficii pentru vindecare. Există o multitudine de dovezi ştiinţifice în legătură cu modul de acţiune al vizualizării pozitive, iar controlul stresului poate contribui în mod semnificativ la vindecare şi la prevenirea bolilor.

Există călugării tibetani care stau în zăpadă, înfăşuraţi în pături ude (care îngheaţă rapid). Ei îşi pot măsura abilităţile în funcţie de cât de mare este cercul de zăpadă pe care o pot topi în jurul lor, cât de multe pături îngheţate pot ei să dezgheţe. Antrenamentul prin bio-feedback permite de asemenea omului să-şi modifice temperatura corpului şi fluxul sanguin. Acest lucru este chiar şi un bun tratament pentru cei ce au dureri de cap, migrene puternice. Aceştia învaţă atenuarea durerilor de cap prin redirecţionarea fluxului sanguin către mâini – numai prin gândire şi atât.

Am văzut în colegiu prima demonstraţie izbitoare în legătură cu cât de puternică este mintea. Elevilor hipnotizaţi le-au fost atinse mâinile cu un obiect rece despre care ei credeau că este o ţigară încinsă. Le-au apărut arsuri. Nu oricine este un bun subiect pentru hipnoză, însă oricine are o oarecare putere a minţii.

Puterea convingerii este uimitoare, are multe utilizări bune, însă are limitele ei şi poate fi chiar abuzivă. Unele dintre cărţile enumerate în secţiunea de comenzi te pot ajuta în cazul în care doreşti să afli mai multe lucruri despre subiect.

Frica, Dorinţele şi Negarea, Negarea nu este un Râu în Egipt

Din păcate, cei mai mulţi dintre oameni nu înţeleg cu adevărat bine puterile minţii, şi nici limitările acesteia. Ei ştiu intuitiv că aici este „ceva", apoi află câteva idei despre aceasta de la prieteni, din cărţile pe care le-au citit sau din „programele" în care

au fost implicați. Dar, așa cum spune și zicala, „O slabă cunoaștere poate fi periculoasă". O lipsă de informații și antrenament în ceea ce privește mintea, combinată cu o lipsă de dragoste altruistă, pot conduce la unele moduri foarte distorsionate în ceea ce privește perceperea realității și la neînțelegerea ideilor în legătură cu puterile gândirii. Aceasta, în mod special, nu este o combinație bună cu egoismul sau egocentrismul. Acest lucru deschide ușile către puterea gândurilor dusă la extrem, la folosirea acestora cu egoism, centrate pe negativitate. Atunci când se întâmplă acest lucru, Regula de Aur și vlăstarele de compasiune ale acesteia, sunt toate aruncate pe fereastră. Deci, hai să privim mai îndeaproape câteva dintre aceste realități și idei preconcepute.

Teama ca un Paratrăsnet pentru Probleme

Una dintre primele neînțelegeri comune este în legătură cu frica. Ce este aceasta, ce poate face și cum să o tratăm. Trăirea în Regula de Aur implică grija față de ceilalți, preocuparea pentru ceilalți, compasiunea pentru ceilalți. Ulterior, acest lucru implicând la rândul său confruntarea cu realitatea, confruntarea cu adevăratele probleme pe care le ai tu și ceilalți. Apoi, acest lucru atrage după sine confruntarea cu propriile temeri. Confruntarea cu frica în loc de a trăi cu aceasta sau de a o nega, aceasta este singura modalitate de a face ceva pozitiv și constructiv în legătură cu problemele tale sau cu probleme celorlalți. Negarea că aceste probleme există, doar permite acestora să continue sau să se dezvolte. Însă, există în acest caz o mare diferență între a recunoaște, a te confrunta și a te ocupa de probleme, între cultivarea mentală sau dezvoltarea acestora.

De fapt, teama îți poate atrage acele lucruri de care îți este teamă. Există de asemenea o veche zicală care spune că animalele pot „mirosi" frica. Iar acest lucru se poate aplica de asemenea și omului. Însă, oamenii trebuie să înțeleagă în mod clar diferența dintre frica irațională (plus gândurile și sentimentele care au legătură cu aceasta), și conceptul raionalului (plus gândurile și sentimentele care au legătură cu acesta). Problema este că, prea mulți oameni consideră că înțeleg frica, puterea minții, puterea gândirii pozitive și negative pe care de fapt nu o înțeleg cu adevărat.

Atunci când eram tânăr am experimentat în mod personal și în multe feluri efectele negative ale fricii. Am fost un copil foarte sensibil, un copil mereu ales pentru a fi bătut. După ce am devenit bun în artele marțiale și după ce mi-am pierdut frica de a fi bătut, nu am mai avut niciodată vreo problemă, nu a trebuit să mai folosesc niciodată antrenamentul în artele marțiale. Am văzut de asemenea că cei ce luptă cu frică sau cu ură au făcut adesea multe greşeli. Un luptător raţional fără teamă, poate folosi „conținutul emoțional" în schimbul urii și al mâniei pentru a-și consolida abilitățile. Însă, chiar și fără teamă, dacă aș fi mers la extrem cu ideea că mă aflam în faza de negare, considerând că nu aș putea fi rănit, punându-mă în situații periculoase din cauza deziluziei mele, aș fi fost rănit grav.

De asemenea, am un fiu care a avut odinioară o frică teribilă de câini. Și destul de sigur, aceștia îl urmăreau și îl atacau întotdeauna. Dar, de îndată ce și-a pierdut frica,

majoritatea dintre câini nu au mai fost interesați de el.

Frică de a fi în pierdere? Un dealer profesionist care împărt ea odinioară cărțile într-un cazino din Las Vegas, mi-a spus că există o vorbă în legătură cu acest lucru – „bani se pierd din cauza fricii". Acest dealer au văzut oameni disperat i după câștig, cu o adevărată frică de a nu pierde, aceştia aproape întotdeauna pierd peste limită. Acest lucru poate fi măsurat prin statistică.

Teama ca un „apel de trezire"

Am vorbit de fapt numai despre modul cum teama poate ajuta la crearea problemelor. Însă, anumite aspecte ale acesteia, folosite în diferite moduri, pot de asemenea să ajute la rezolvarea problemelor. Folosind partea pozitivă a sursei temerii ca pe un simplu ghid sau ca pe un dispozitiv de alarmă, acest lucru poate fi benefic. Oamenii au nevoie în viață de mecanisme de avertizare. Ascultându-ți „senzorii intuitivi de avertizare", te poți abține de la a face lucruri stupide care te pot băga în bucluc. Ai putea avea un sentiment rău în legătură cu faptul de a merge în parc, şi asta pentru un motiv bun. Sau sentimentul că trebuie să încetinești mașina pentru că în următoarea curbă ar putea fi gheață. Sau să nu folosești acea cabină telefonică cu toți acei oameni rezemați de ea. Există nenumărate incidente în care cineva nu a avut de suferit pentru că şi-a ascultat mecanismul său de avertizare, indiferent că s-a bazat pe intuiție sau pe „sursa temerii". Ignorarea adevăratelor potențiale probleme sub stindardul „neintrării în panică" sau „de a nu face altceva rău" este pur şi simplu o „reverie de nedorit". Poți crea o iluzie de „siguranță prin intermediul gândirii pozitive" care îți poate aduce răul ție sau celorlalți, dacă ai ajuns la aceasta. Poți spune, „Nu voi oferi nici un fel de energie gândurilor negative şi ale posibilității de a fi rănit", legându-te la ochi şi să te urci la volan conducând de la un capăt la celălalt al orașului în orele de vârf. Dar vei fi aproape sigur implicat într-un accident. Acest lucru poate fi demonstrat, nimeni nu va dovedi că poți ignora traficul prin care mergi, indiferent cât de „perfecte şi pozitive" sunt gândurile tale.

Încă o dată spun, ai nevoie de „senzorii de alarmă" care să te avertizeze de posibilele pericole sau probleme, trebuie să fii conştient de potențialele probleme, să acționezi asupra lor pentru a te feri pe tine şi pe ceilalți de rău. Deci, cum se face că acest lucru, că ideea de frică poate atrage probleme şi poate provoca vătămări? Nu poate face asta, TOCMAI DIN CAUZA A CEEA CE AM VORBIT NOI CĂ NU ESTE TEAMA. Aceasta este cea care în esență este sursa fricii. Asta se întâmplă pentru că atât mulți oameni își „pierd orientarea", ei pur şi simplu nu mai înțeleg. Ei nu înțeleg cu adevărat diferența dintre a recunoaște o potențială problemă şi a o crea în propria lor minte. Ei doar au sărit de pe linia care face demarcația oricărui gând care nu este de genul acesta: „Totul este perfect, nimic nu este greşit, nimic nu poate merge prost", aceasta este baza fricii şi crearea unei probleme. Însă, recunoscând mental o problemă / amenințare, gândind la modul cum să o rezolvi, apoi luând măsuri, nu mai este nici o teamă şi nici o problemă. Frica poate include în acest proces mai mulți oameni, astfel

că, trebuie izolată. Dar există „sinele egoist", ***reacția*** la „mecanismul nostru de avertizare", cel care creează frica și problemele asociate, așa cum le cunoaștem noi.

Frica asociată problemelor poate apărea printr-o serie de moduri diferite ale negativității care au legătură cu frica.

Tipul de reacție nr. 1 al sinelui egoist este „spaima" (de diferite grade, care poate include și aversiunea), obsesiile asociate acesteia și proiecția gândului negativ. O vom denumi „gândire negativă".

Tipul de reacție nr. 2 al sinelui egoist este acela de a pretinde că nimic nu este greșit, că nimic nu poate merge prost. Pe aceasta o vom denumi „gândirea negării". Gândirea negării este de fapt gândirea cuiva care este FOARTE, foarte fricos, cineva care nu dorește să se confrunte cu posibilitatea existenței motivului fricii. Acest tip de gândire implică de obicei transferul temerii către ceilalți – gândirea lor transferată către alte persoane care să se teamă, nu numai ei. Ei spun altora că le este „teamă" ori își „proiectează teama", chiar și atunci când își menționează realitățile dure ale vieții și eventualele probleme sau amenințări. Vom discuta mai târziu despre gândirea negativă, aceasta crește printre oameni și este parte a unei mari probleme sociale.

În mod evident, ambele tipuri de reacții ale sinelui egoist vin cu propriile lor tipuri de probleme (despre care de asemenea vom discuta mai târziu). Însă, ce am putea spune despre o cale a Regulii de Aur, despre o „citire a senzorilor de atenționare"?

Prin transcenderea egoismului, una care poate veni prin aplicarea iubirii altruiste în viața dumneavoastră, frica poate schimba pur și simplu modul rațional de îngrijorare sși un mijloc de alertare pentru evaluarea posibilelor probleme și amenințări, astfel încât să puteți acționa într-un mod rațional, pentru a ajunge la cea mai pozitivă concluzie. Dezvoltarea iubirii altruiste îți schimbă modul în care gândești și în care tratezi totul. În locul reacțiilor centrate pe sine poți avea reacțiile de „dincolo de propriul sine", reacții prin care ai mai multă conștientizare asupra imaginii de ansamblu, mai mult calm și mai multă claritate în gândire. Pentru a înțelege puțin mai bine acest lucru poți folosi analogia cu o mașină. Tu ești mașina în această analogie. Ai indicatoare și lumini de avertizare pe bordul mașinii tale.

Având o reacție de tipul 1, de centrare pe propriul sine, ar fi ca și cum ai privi prea mult la indicatoare provocând un accident, ca și cum ai privi nivelul temperaturii apei din radiator și te-ai „speria" ca și cum te-ai fi ars. O astfel de reacție ar putea fi irațională, ca și cum ai spune pentru tine însuți „O Dumnezeul meu! Dumnezeul meu!, Dumnezeule!" conducând mai departe până când se defectează toată mașina. Sau ai putea produce un accident din cauza reacției de „sperietură" (te-ai pierde, ai putea să nu apeși frâna, să nu vezi cealaltă mașină din cauza conștiinței tale care este scăzută, etc.).

Dacă ești într-o stare „provenită" dintr-un proces de gândire care se bazează pe altruism, poți observa problemele în mod pozitiv și poți acționa în mod pozitiv. În cazul în care motorul mașinii este prea fierbinte, ai putea să cobori și să schimbi apa înainte ca acesta să aibă defecte serioase. De fapt, cunoști mai mult cu cât ești mai bine pregătit, astfel ai mai puține posibile probleme.

Însă, dacă ești într-un proces de gândire care „provine” din tipul 2 de reacție (negare) și îți ignori luminile de atenționare, îți cresc șansele de a avea probleme în loc să scadă. Dacă vei ignora temperatura de fierbere a radiatorului, motorul dvs. va muri, indiferent de ceea ce „gândești”. Te poți imagina ignorând nivelul combustibilului din rezervor, „nu vrei să alimentezi, pentru că merge și fără combustibil”?

Legătura dintre Compasiune, Grijă, Durere şi Teamă

A trăi în Regula de Aur înseamnă grijă pentru ceilalți. Grija este o sursă importantă a schimbării pozitive (exemplele urmează). Dar grija este dureroasă. Câteodată. De asemenea, a avea cu adevărat compasiune, înseamnă a fi dispus să simți durerea emoțională, aceasta este parte a ADEVĂRATEI griji. Din cunoştințele mele, nu există nici o modalitate de a avea o inimă deschisă și a avea grijă de ceilalți, fără să simți personal durerea emoțională care apare atunci când ai cu adevărat compasiune pentru durerea, suferința și greutățile celorlalți. Acestea sunt legate laolaltă în mod inseparabil. Dacă nu ești dispus către experimentarea unei anumite dureri sufletești din motive de grijă, atunci nu ești dispus să trăiești în Regula de Aur.

Teama, Durerea şi Gândirea Negativistă

A avea conștiința de sine și a lumii din jurul tău, a avea o minte deschisă, este foarte asemănător cu a avea o deschidere, dar una dureroasă, o durere a sufletului. A avea cu adevărat curaj, înseamnă a fi dispus să simți durerea ce are legătură cu temerile tale, să stai față în față cu fricile tale și te ocupi în mod pozitiv de acestea.

Unii dintre oameni sunt cel puțin sinceri în legătură cu felul de a fi egoist și a nu-ți păsa de ceilalți. Sunt sinceri în legătură cu frica de a sta față în față cu realitatea. Însă alții au găsit modalități de a evita să stea față în față cu ei înșiși, cu temerile lor, cu durerea și frica condiției lumii. Una dintre cele mai nefericite modalități este aceea de a te „pretinde” spiritual, de a fi plin de „iubire și lumină”. Acești oameni sunt de fapt convinși în sinea lor că propria lor iluzie este reală, în timp ce se află totuși în vechiul egoism și în nepăsare (într-o frumoasă „iubire și lumină” la pachet).

Să diferențiem comportamentul în Regula de Aur de acela al „pseudo-spiritualității”. Să spunem că locuiești într-o comunitate rurală și ai vreo câțiva vecini care îți sunt de asemenea și prieteni. „Cel mai bun dintre prieteni” pare să fie unul aspru, un fermier necioplit. Însă, el a „auzit” de ideea Regulii de Aur și încercă să trăiască în aceasta. „Cel de-al doilea dintre cei mai buni prieteni” este cineva care întotdeauna pare să fie o persoană plină de „dulceață și lumină”. Această persoană a citit multe cărți despre spiritualitate, este în tot felul de „chestii spirituale”, merge la tot felul de seminarii cu temă spirituală, etc., etc. „Prietenul numărul trei” se consideră el însuși o „persoană religioasă”. Ei sunt cu toții „prieteni” și vecini de mulți ani. Într-o zi, casa dvs. a luat foc. Prietenii dvs. vin toți trei să vadă ce faceți. Prietenul care încearcă să trăiască în Regula de Aur, cel „nu este prea spiritual” începe să organizeze ajutorul

pentru reconstrucția casei dvs., vă aduce mâncare și haine, se oferă să vă găzduiască la el acasă în acest timp. Vecinul numărul doi suspină, vă strânge mâna și vă spune că dvs. trebuie „să vă fi atras" această nenorocire prin proiecția gândurilor negative. Apoi, el pleacă și vă lasă în casa arsă, în praf, și spunându-vă că intenționează ca împreună cu șeful lui, să organizeze în weekend un dans cosmic și să construiască un seminar de geometrie sacră. Prietenul numărul trei își exprimă în mod verbal îngrijorarea și simpatia, însă nu face nimic pentru a ajuta. Care este prietenul pe care ți l-ai dori? Care prieten este cu adevărat mai spiritual? Ce fel de prieteni ți-ai dori să păstrezi și merită să păstrezi?

Precum în exemplul de mai sus, unii oameni pretind că prin „a nu acorda energie" problemelor le-ai și prevenit, sau cel puțin le-ai minimizat. Însă, așa cum am spus mai devreme, o asemenea gândire de negare este adesea adevăratul *rezultat* al temerii duse la extrem. De asemenea, aceasta este și rezultatul egoismului. Oamenii se tem să piardă ceea ce își doresc și de ceea ce s-au atașat. Desigur, nu există nici o îndoială că gândirea negativă și teama pot crea sau pot agrava problemele precum am spus în exemplele de mai sus. Însă, atunci când acest lucru este greșit înțeles de către cineva care nu face din dragostea altruistă prioritatea sa, acest lucru este folosit de multe ori ca o *scuză pentru egoism,* ca o modalitate de a evita frica, în loc de a sta curajos față în față cu realitățile dure ale vieții. Nu ar trebui să se aștepte nimeni ca problemele sși „amenințările" să dispară prin faptul de a le ignora, așa cum face struțul când își ascunde capul într-o gaură (gândind că prădătorul nu-l va vedea sau nu îl poate prinde). Negarea, care este ea însăși o problemă, nu înseamnă că nu există nici o problemă sau că astfel nu îți vei crea probleme. De fapt, dacă aceasta face ceva, face lucrurile și mai rele, permite problemelor să se dezvolte și să se răspândească.

Cum poate „Gândirea în Regula de Aur" să Facă Schimbarea Pozitivă

Am dat deja câteva exemple ale beneficiilor gândirii pozitive a Regulii de Aur care trece peste gândirea negativă sau negare. Dar acesta este concept atât de important, încât m-am gândit că ar trebui să dau mai multe exemple care să vă poată oferi o înțelegere mai profundă și mai deplină.

Cu ceva timp în urmă am avut cancer. L-am avut din cauza unei expuneri accidentale la radiații extreme.

Știu că cei care gândesc în negare vor spune despre ei înșiși că prin gândurile lor pot preveni apariția cancerului în asemenea circumstanțe. Tot ce pot face eu este să repet pentru mine însumi, să spun că înțelegi greșit puterea gândirii. Ce aș dori să îți cer, „întreabă-te cu adevărat" despre acest lucru și despre încercarea de a veni cu ORICE dovadă legitimă a suportului convingerii tale – în acest caz pur și simplu nu există nici una. Încă o dată spun, trebuie să înțelegi adevăratele abilități și limite ale minții și ale gândirii. Eu știu mai bine decât mulți alții ce sunt acestea. De asemenea, cunosc mulți oameni care s-au recuperat de pe urma cancerului prin folosirea imaginației pozitive. Însă, trebuie să separi realitatea de fantezie, să cunoști limitele și

adevăratele utilizări ale gândirii pozitive dacă dorești cu adevărat să-ți îmbunătățești viața ta și pe a celorlalți.

Să ne întoarcem la povestea mea cu cancerul – mi s-au mai dat 6 săptămâni de viață (apropo, acest lucru este ceva rău din partea unui medic – o adevărată proiecție de gândire negativă. Această declarație putea contribui la o moarte și mai timpurie dacă aș fi acceptat-o în vreun fel, chiar și în subconștient. Dacă nu as fi înțeles puterile minții sau dacă nu asș fi avut controlul asupra propriei mele minți, acest lucru este posibil să se fi întâmplat). Abia mai trăiam, dar înainte de a-mi începe drumul pe calea recuperării, a trebuit să recunosc faptul că *am fost* mort și am mers mai departe – dacă nu atunci, aș fi murit totuși într-o zi „luat prin surprindere". După recunoașterea problemei, am definit-o (ce era cancerul și ce tip de cancer era), apoi am venit cu un plan constructiv pentru vindecare. Am folosit o combinație de mai multe terapii fizice și spirituale.

Primul pas pentru găsirea unei soluții la orice problemă este identificarea și definirea în mod clar a problemei. Apoi, poți găsi un răspuns, o soluție, o vindecare. Astfel, dacă o persoană dorește să-și îmbunătățească viața, viețile altor persoane și a lumii, trebuie în primul rând să fie la curent cu orice probleme sau potențiale probleme care există. După aceasta, este nevoie să răspundă prin gânduri și acțiuni constructive.

Ce anume iese la spălat? Comparând Marca de tip „A" cu Marca de tip „X"

Priviți numai la rezultatele următoarelor două moduri de gândire și de a trata viața (Regula de Aur versus „gândire în negare"). Există în acest caz dovezi cantitative ale beneficiilor unei existențe în Regula de Aur și eroarea de a trăi cu gândirea negativistă. Să luăm și să privim toate aceste fapte cu mintea deschisă și în mod obiectiv, adevărul este extrem de clar. Nimeni nu poate dovedi prin fapte că apatia sau negarea a ajutat vreodată pe cineva sau ceva anume. Pe de altă parte, noi putem veni cu mii de cazuri dovedite prin care se poate recunoaște pozitivitatea și adevărata fațetă a unei probleme, după care fiind tratată corespunzător, aceasta contribuie la a face lucrurile mai bune. Deja am dat câteva exemple.

Unii dintre „gânditorii negativiști" vin cu „pseudo-evidența" modului cum funcționează gândirea negativistă. Ei vor puncta lucruri precum plecarea din fața ușilor închise, cum că lor nu le-a fost furată mașina sau nu le-a fost jefuită casa, acestea ca *evidențe* ale modului că nu au lucrat cu o asemenea „energie negativă". Dar să luăm faptele în mod obiectiv. Verificați statisticile. Mulți dintre oameni sunt preocupați în legătură cu infractorii, ei *își încuie ușile* și încă *nu* au fost jefuiți. Casa dvs. ar putea să nu fie niciodată o țintă pentru furt, iar dacă nu este, nici un escroc nu va încerca nici măcar clanța de la ușă pentru a vedea dacă este descuiată. Ți-ai putea petrece toată viața fără a avea nici o problemă sau a putea ajunge pe una dintre statisticile despre efracții – cu încuietori sau nu, preocupat sau nepreocupat de furturi. Astfel că, nu este nici o evidență a beneficiilor „gândirii negativiste" sau cel puțin a funcționării acesteia. Iar în cazul în care aceasta funcționează cu adevărat, de ce nu conduci mașina pe culoarea roșie a semaforului, ci acorzi atenție faptului că vei primi amendă sau că se

întâmplă vreun accident?

Nu îți *putem* aduce dovezi ale beneficiilor atunci când stai față în față cu realitatea (inclusiv aceea de a nu conduce mașina pe culoarea roșie). Pentru început, în acest caz există multe situații când alarma anti-efracție poate ține departe pe infractori. În aceeași instanță a unei case țintă, cel ce gândește negativist fără a avea o alarmă, va avea și un intrus (probabil că nu și-ar fi dorit să fie jefuit, așa încât să nu arate a prost).

Statistica în cazul furturilor de mașini este similară. Ție s-ar putea să nu-și fie furată niciodată mașina, cu cheile lăsate în contact sau nu. Dar de fapt, după statistică, vor spori șansele de a-ți furată mașina dacă îți vei lăsa cheile în contact, indiferent dacă cineva va vrea să o fure sau nu. Și mai puține mașini cu sisteme de alarmă sunt furate, decât acelea fără. De aceea, unele dintre companiile de asigurări oferă reduceri pentru persoanele care au casă, afaceri și sisteme de alarmă. Este în afacerea lor cunoașterea aceste lucruri. Astfel, statistic vorbind, evidența în aceste domenii demonstrează că, gândirea negativistă nu funcționează, iar a „acorda energie pentru" / a fi realist în domeniul ce ține de problemele și potențialele amenințări se amortizează de fapt atunci când acționezi în mod pozitiv și constructiv. Și există mult mai multe feluri de asemenea exemple.

Gândirea negativistă este de asemenea văzută de multe ori ca fiind printre problemele grave de sănătate. Unii spun că nu te vei îmbolnăvi dacă nu te vei gândi la acest lucru sau dacă nu vei crede acest lucru. Acest lucru este dus uneori până la punctul de a nu căuta un tratament medical pentru probleme grave de sănătate (nici chiar căutarea unui tratament alternativ și nici a unui tratament medical tradițional). Însă, toate trupurile îmbătrânite se îmbolnăvesc câteodată, iar în cele din urmă mor. Nu există nici cea mai mică parte de probe faptice sau adevăruri care să vină în contradicție cu acest lucru. De fapt, toate lucrurile din natură, întregul univers trece prin aceste cicluri, prin vârste și moarte. Toate acestea fac parte din existența continuă. Sunt naturale. De fapt, chiar acesta este scopul în sine. Indiferent că tu crezi altceva, te afli doar în faza de negare din cauza fricii tale de îmbătrânire și moarte.

În mod ironic, mulți dintre oamenii cu gândire negativistă au legătură cu metodele alternative de vindecare. De ce să ai legătură cu terapiile de vindecare, dacă recunoști că necesitatea pentru aceste lucruri sunt de fapt „acordare a energiei către" o boală sau numai consolidarea gândirii negative prin recunoașterea unei boli (nu poți avea vindecarea fără a avea ceva de vindecat). De fapt, în scopul de a vindeca o anume boală, trebuie mai întâi să recunoști faptul că există o problemă de sănătate, atunci trebuie să o definești și să o diagnostichezi, numai atunci poți căuta un remediu.

Te rog Doamne, Nu Vrei să-mi Cumperi un Mercedes-Benz

Iată un exemplu amuzant al neînțelegeri puterilor proiecției gândirii și rugăciunii. Odată am oprit pentru a ajuta câteva femei ce rămăseseră cu mașina în pană pe o autostradă. Acestea făceau incantații. Le-am întrebat dacă aș putea suna pe cineva să le

ajute, să le conducă până la următoarea ieşire de pe autostradă, ori să trimit pe cineva de la un centru de reparaţii ca să le ajute. Ele au spus ceva de genul, „Nu. Noi facem incantaţii pentru ajutor iar acesta va veni în curând." – aceasta a fost o gândire negativistă şi unul dintre momentele de slăbiciune ale gândirii negativiste.

Negativismul îşi Trimite Copiii Sub Chiuveta Mea!

Dacă eşti într-adevăr de acord cu premisa gândirii negative ar putea fi OK să-ţi laşi substanţele otrăvitoare la îndemâna unui copil nesupravegheat. De consideri fraza, „te îmbolnăveşti numai de consideri că se poate, este sau ar fi proiecţia acesteia" adevărată, acest lucru ar putea fi OK. În cazul în care se susţine că nimic rău nu s-ar putea întâmpla dacă nu gândeşti la rău, acordându-i astfel energie, de asemenea ar putea fi OK. Însă, dacă vreunul dintre aceste lucruri ar fi adevărate, atunci un copil ar putea ajunge sub chiuveta de la bucătărie fără ştirea dvs., apoi să mănânce nişte otravă fără să se îmbolnăvească, nu-i aşa? La urma urmei, copilul nu are nici un fel de idei negative preconcepute sau vreo gândire negativă în legătură cu acest lucru. Dacă nu vă găsiţi copilul făcând acest lucru, dacă nu vă puneţi propria gândire negativă pe acest lucru, ar putea fi bine nu-i aşa? Greşit. De fapt, dacă bebeluşul mănâncă otravă, el se îmbolnăveşte, indiferent că ştie sau nu, ori dacă ştiţi dvs. sau nu acest lucru. Şi un copil nu ar fi putut să „atragă acest lucru" el însuşi, pentru că acesta nu cunoaşte dinainte asemenea lucruri. Vă rog să nu mă înţelegeţi greşit, eu de fapt sunt un susţinător al faptului cât de uimitoare şi puternică este mintea, cât de mult poate ajuta ea la vindecare şi la menţinerea sănătăţii tale. Aceasta trebuie ţinută în perspectivă, în realitate, nu folosită doar ca o scuză pentru egoism, nepăsare şi în sprijinul negativismului. Chiar şi cele mai puternice minţi, toate au limitări aici pe planeta Pământ. Atunci când te întorci la o stare spirituală a existenţei, mai degrabă decât la una a existenţei fizice – atunci se schimbă povestea. Însă noi discutăm despre lumea fizică, despre existenţa în trupuri fizice şi să o facem pe cât posibil să fie cea mai bună – cât mai adevărată.

Conştinetizarea Publică a Gândirii Pozitive în Regula de Aur

„Spune-mi cât de multe ştii despre suferinţele semenilor tăi, iar eu îţi voi spune cât de mult i-ai iubit." – Helmut Thielickes

În continuare sunt câteva alte exemple ale gândirii pozitive în Regula de Aur, unele ce se află pe o poziţie mai înaltă decât cele despre care am vorbit până acum.

Îţi aminteşti de balenele folosite în filmul „Free Willy"? Dacă oricine ar avea atitudinea de a „sta deoparte de ştirile rele'", ar rămâne indiferent şi în negativismul din dilema balenei şi nimic nu ar fi fost făcut vreodată în legătură cu acest lucru. Însă, mulţumită oamenilor cărora le pasă, celor care sunt dispuşi să audă despre lucrurile „rele" care se întâmplă în lume, balena a fost salvată. Chiar şi oamenii care în mod

normal ar fi ignorat ştirile despre aceasta au ajuns să fie expuşi informaţiei, au fost mişcaţi sentimental şi au făcut ceva. Prin intermediul filmului, conştientizarea problemelor a fost insuflată în minţile oamenilor şi a devenit o preocupare în inimile lor. Oamenii s-au simţit răniţi, au simţit durere pentru această balenă. A fost creat un sentiment care a condus la iniţierea unei mişcări pentru eliberarea balenei. Iar în cele din urmă această libertate a venit. Dacă oamenii ar fi abordat o gândire negativistă, balena ar fi fost în continuare captivă, ar fi trăit într-un bazin pentru înot.

Delfinii sunt un alt exemplu. Dacă nimeni nu ar fi conştientizat sau nu ar fi „acordat energie" situatei dificile a delfinilor sau dacă nimănui nu i-ar fi păsat de ei, aceştia ar fi fost într-o situaţiei şi mai proastă decât sunt acum. Aceasta este destul de rea, însă cel puţin există mai multe „întâlniri cu delfini liberi" şi mai puţine situaţii cu delfini sclavi şi captivi. Iar eforturile de a salva delfinii de la uciderea care are loc în timpul pescuitului de ton au ajutat într-o anume măsură. Acum poţi cumpăra cu siguranţă „ton cu delfin"(glumă).

Pe latura umanitară, în timp ce lumea are probleme serioase, oamenii din întreaga lume încă vin în ajutorul celorlalţi oameni care au nevoie – DACĂ sunt conştienţi de situaţia lor. Ajutorul nu va veni niciodată în cazul în care cu toţii sunt în faza de negare şi refuză să recunoască problemele. Însă, chiar şi prin conştientizare, ajutorul *nu poate* veni dacă oamenii nu au *sentimente* pentru ceilalţi oameni.

Gânditorii negativişti ce se opun, nu doresc să fie conştienţi de probleme sau să simtă ceva în legătură cu acestea. Aceştia vor doar să ignore lucrurile „rele", să ignore informaţia în legătură cu „negativitatea" problemelor celorlalţi din întreaga lume, gândesc numai la lucrurile frumoase la „tot ceea ce este doar galant". Unii dintre gânditorii negativişti raţionează în legătură cu acest lucru prin a spune că oamenii se află în situaţiile în care se află pentru că ei au ales să sufere pentru a învăţa ceva. Chiar şi aşa, dacă aceştia sunt în suferinţă, ei suferă, ce ai putea simţi tu în legătură cu ei dacă eşti o persoană căreia îi pasă? Şi ei ar putea într-adevăr să aibă nevoie de cineva căruia să-i pese, să simtă durere compasională în legătură cu dilema lor. Sentimentul de durere pentru suferinţa celorlalţi are scop real şi pozitiv. În toate cazurile în care am oferit exemple ale oamenilor care vin ajutorul celorlalţi oameni sau creaturi (precum balenele), un anume sentiment al durerii a fost componentă a compasiunii. Toate aceste lucruri de îmbunătăţire „adevărată a vieţii" nu s-au întâmplat prin ignorarea unei probleme şi a nu-i acorda energia, atenţia. Chiar din contră.

Însă, chiar şi conştientizarea, mâhnirea şi grija fără a simţi durere, pot totuşi să creeze schimbări pozitive. Să luăm spre exemplu alimentele organice. Indiferent de crezi sau nu acest lucru, nu contează, nu cred că este cineva „împotriva" alimentelor naturale. Şi ca nimic altceva, acest lucru pare să fie o mare reînnoire de „natură prietenoasă" a formelor de activitate agricolă. Costul pare să fie singura obiecţie reală. Însă, priviţi cum au evoluat lucrurile în acest sens. În primul rând, conştientizarea publică a posibilelor riscuri de sănătate şi eroziunea solului au fost aduse în atenţia publică. Atunci au existat temerile, după care s-a trecut la acţiune – acum alimentele ecologice sunt mai vândute chiar şi în lanţurile de supermarket-uri.

Riscurile de îmbolnăvire din cauza alimentelor sunt un alt exemplu. Dacă există un focar de salmonela în ouă sau de E-coli în carne, este mai bine să nu auzi despre acest lucru, să-l ignori, să nu-i acorzi atenție? De ce? În acest caz oamenii nu se vor îmbolnăvi? Tu nu te vei îmbolnăvi??? Dovedește acest lucru. Nu poți. În schimb s-a demonstrat că, în cazul în care oamenii sunt conștienți de un asemenea risc pentru sănătate, atunci pot evita acest lucru. Iar dacă au fost contaminați, cu cât mai repede au aflat acest lucru, cu atât mai repede pot acționa. Folosind mintea, anumite suplimente și dovezi științifice ale tehnicilor de „atingere cu mâinile" pot fi utilizate la îmbunătățirea sănătății cuiva care a fost contaminat. Însă, cu cât mai devreme știm despre contaminare, cu atât mai bune sunt șansele de recuperare și mai blânde simptomele – pentru că ai posibilitatea de a lua măsuri mai devreme. A rămâne în necunoștință sau ignorant în mod deliberat, rezultatele vor fi cu mult mai rele. Acesta este un fapt.

Am putea merge și pe unele exemple ale modului de a recunoaște și a simți senzațiile de rău și problemele celorlalți, aceasta este singura cale de a face lucrurile mai bune. Dar, suntem în criză de timp și hârtie (spațiu scris).

În toate incidentele despre care am vorbit mai sus, preocuparea mai multor oameni ca un întreg (cu alte cuvinte, noi toți cei ce am cunoscut problemele, cei ce simțim compasiune pentru ceilalți, cei ce le simțim durerea și ne pasă de acest lucru), contribuim la o schimbare către pozitiv. Ce lucru minunat. Chiar dacă nu putem avea totul în mod personal, în mod direct, dacă am făcut totul pentru balene, pentru delfini, pentru victimele inundațiilor, pentru cei înfometați, indiferent ce – *grija* noastră a creat o forță, un suport pentru toți cei implicați în schimbări. Cei ce „nu vor să audă despre asemenea știri", cei ce „nu doresc să acorde nici un fel de atenție negativului", nu numai că nu ajută, dar, în primul rând sunt o parte a problemei, continuă să contribuie mai departe la asemenea probleme.

Folosind „Gândirea Pozitivă din Regula de Aur"

Deci, cum putem folosi cel mai bine gândirea noastră? Am dat deja mai sus câteva exemple bune. Însă, ca o imagine de ansamblu, dacă scopul tău este să trăiești prin intermediul Regulii de Aur (să fii un iubitor altruist al celorlalți) folosințe-ți gândirea pozitivă, energia, și acțiunile vor deveni asemenea. Gândurile tale construiesc ceea ce ești tu, întreaga ta viață. Te rog să iei foarte în serios acest lucru. Acesta nu este doar un concept sau o frază drăguță, este foarte real. Totul despre viața ta, despre felul de a trăi, despre munca ta, casa ta, familia ta, etc., toate au început de mai înainte prin a nu fi altceva decât un gând. Apoi o succesiune de mai multe gânduri, cu o anumită „direcție", acestea au fost aduse aproape la fel ca realitățile în viața ta. Coerența unor asemenea gânduri este o cheie vitală a schimbării conștiente a vieții tale.

Poți folosi gândurile tale pentru a decide ce dorești; să gândești la soluții și îmbunătățiri; la disciplinarea minții tale; la a-ți crea rugăciunile / afirmațiile pentru a ajuta la schimbarea conștientului și subconștientului; la grija de a-i ajuta pe ceilalți. De asemenea, poți folosi aceasta în grupul de lucru pentru a-i ajuta pe ceilalți și pentru a te

ajuta pe tine să devii un iubitor altruist. Ajutând pe ceilalți, te ajuți pe tine însuți în schimbare? Vom vorbi despre acest lucru mai târziu, însă răspunsul este, NUMAI TU ÎNSUȚI TE POT I AJUTA CA SĂ TE SCHIMBI.

Încă un lucru în plus, atâta timp cât suntem la acest subiect al folosirii gândurilor tale. Un lucru foarte, foarte important. Nu ar trebui să încercăm întotdeauna a ne „asigura" că eforturile noastre de a-i ajuta pe ceilalți vor fi orientate în mod corespunzător. Consider că, ceea ce dorim noi ar trebui să fie un succes ori un eșec, în acord cu necesitățile Spiritului Universal / Dumnezeu nu propria noastră dorință sau ceea ce credem *noi* că este bine. Dacă ești creștin, este posibil să cunoști povestea Lui Iisus când se afla în Grădină. Cu o noapte înainte de a fi arestat, El se roagă să nu trebuiască a trece prin tortură și crucificare. El s-a rugat astfel, „să fie luat paharul acesta de la mine", însă, chiar și în suferința Sa, El a avut totuși înțelepciunea de a termina cu, „Dar facă-se Voia TA, nu a mea.". El cunoștea importanța vitală a acestui lucru. Dacă vrei să iei aceste lucruri în serios, cel mai bine este să te asiguri întotdeauna că folosești aceste lucruri (sau ceva similar) în rugăciunea / afirmația ta, „Dar, facă-se Voia Lui Dumnezeu, nu a mea". Spune sau gândește la acest lucru, sincer, indiferent dacă speri, te rogi, îți dorești ceva sau încerci să ajuți pe altcineva.

Avem nevoie de asemenea asigurări, pentru că nu putem înțelege pe deplin ramificațiile întregului prin punctele noastre de vedere limitate. Spre exemplu, ce ai zice dacă tu ai fi persoana care a salvat un criminal în serie dintr-un accident de mașină, atunci când acesta era un copil. Apoi, acesta a continuat cu începerea unui război și a ucis milioane de oameni nevinovați. Un lucru bun sau rău? Acest lucru devine foarte complicat atunci când te gândești la toate ramificațiile posibile ale acțiunilor noastre. Însă, unul dintre aspectele pentru a deveni un iubitor altruist este acela că ghidarea și acțiunile tale vor veni din ce în ce mai mult de la Spiritul Universal, prin intermediul sinelui tău spiritual în loc să vină din partea egoistă a sinelui tău. Dacă totuși nu înțelegi de ce ar trebui să folosești „afirmațiile de asigurare", amintește-ți povestea cu gheara de maimuță. Aceasta arată cu lucrurile pot merge teribil de rău atunci când ceri ceva anume, chiar și atunci când ai cele mai bune intenții.

Partea a Doua

Instrumente şi Sfaturi
pentru Aplicarea Regulii de Aur

Capitolul Şapte

Ce Trebuie să Ştii

Ce Doreşti, Cine Eşti şi Cine Îţi Doreşti să Fii
– Secţiunea pentru Declaraţii Personale a Regulamentului Regulii de Aur

„Scrie aceste declaraţii", acesta este dictonul pentru oricine îşi ia în serios un angajament. Oamenii fac asta tot timpul, atunci când îşi propun să cumpere o maşină, un apartament, pentru un loc de muncă şi pentru multe alte lucruri în viaţă. Sunt angajamentele tale, angajamente puţin importante pentru tine sau chiar foarte importante?

Finalul acestei cărţi este conceput astfel încât să-ţi poţi scrie gândurile personale importante sau cu scop spiritual. Acestea sunt precum o Declaraţie de Independenţă sau o Constituţie personală. Au o formă prin care poţi să-ţi faci propriile declaraţii şi contracte scrise în legătură cu idealurile, cu scopurile şi angajamentele cu tine însuţi şi faţă de ceilalţi. Eticheteaz-le cu numele tău. Semnează-le. Daţi-le lui John Hancock. Acesta va deveni „reprezentantul" tău, „simbolul" a ceea ce doreşti şi în cel care crezi. Te vei adresa acestuia de atâtea ori, pentru a-ţi reaminti tu însuţi ceea ce doreşti, de ce anume ai nevoie pentru a lucra în acel sens, pentru a-ţi reafirma angajamentele în legătură cu aceste lucruri. Dacă lucrezi împreună cu alţii cu aceeaşi gândire, care de asemenea încearcă să aplice Regula de Auri în vieţile lor, vei putea face schimb de agende de lucru, pentru a le arăta idealurile şi angajamentele tale – nu doar aşa „de formă", ci ca pe o foarte tangibilă şi „materială" formă a declaraţiilor personale.

Secţiunea ta de declaraţii personale, împreună cu păstrarea jurnalelor scrise şi a experienţelor de zi cu zi (ambele, cele din stare trează cât şi din timpul visului) sunt efectiv instrumentele pe care le poţi folosi în dezvoltarea personală, pentru înălţarea prin propria cunoaştere şi prin precizarea clară a intenţiilor şi angajamentelor tale.

Dacă ai deja o agendă, împarte-o în două coloane (aceasta este disponibilă în orice birou de formulare tipizate) şi ataşeaz-o la începutul secţiunii tale de Declaraţii Personale.

Jurnalele

Poate veţi dori să păstraţi două jurnale, unul pentru a vă nota visele iar celălalt

pentru a vă nota activitățile zilnice precum într-un jurnal obișnuit. Ambele jurnale te vor ajuta să aplici Regula de Aur în viața ta.

Realizarea şi folosirea unui Jurnal al Viselor

În timpul somnului, visele ne pot spune multe lucruri. Uneori acestea nu înseamnă nimic, însă de cele mai multe ori acestea reflectă problemele ce sunt în curs de desfășurare în viața noastră în plan emoțional, psihic și spiritual. Visele pot fi de asemenea utilizate pentru rezolvarea problemelor și pentru luarea deciziilor opționale. Trucul constă în a învăța să avem avantajul din această stare și din informațiile pe care aceasta le furnizează.

Multe dintre vise sunt o previzualizare a experiențelor prin care vom trece sau ale circumstanțelor existente în prezent, acestea ar trebui să fie precum o lecție și o modalitate de dezvoltare. Aceste vise sunt importante și ar trebui să fie tratate ca atare. Cu toate acestea, nu toate visele sunt de acest tip.

Bolile sau tulburările psihice ori tulburările mentale, indiferent că sunt din tărâmurile conștientului ori ale subconștientului, pot afecta sau chiar pot crea și domina experiențele visului. Numai acestea sunt visele care ar trebui să fie ignorate.

Din păcate, mulți dintre oameni nu sunt conștienți de experiențele lor de vis. Și chiar dacă ei le au, nu ar ști de unde să înceapă cu interpretarea lor. Astfel că, marile beneficii ale viselor sunt pierdute. Putem să întoarcem lucrurile în favoarea noastră și să ne folosim visele pentru a ne ajuta. Cum?

Pentru a beneficia din plin de vise, acest lucru poate fi facilitat în mai multe moduri:

1 – Prin extinderea stării de conştiinţă trează în timpul visului. Acest lucru poate fi realizat prin a deveni conștient că ești activ și funcțional într-un vis, *în timp* ce visezi. Ai putea folosi o cheie simbolică pentru a declanșa recunoașterea conștientizării în timpul unui vis. Spre exemplu, dacă îți amintești să te uiți la mâinile tale în timpul unui vis, acest lucru poate declanșa visul *conștient.* O lumină ar putea de asemenea să fie folosită ca „simbol declanșator".

Fiind într-o stare de vis conștient, acest lucru îți permite să controlezi visul. Acest lucru îți permite să creezi o situație „simulată" din realitate în care poți lucra asupra problemelor, să încerci diferite soluții, să dezvolți și să creezi aproape orice lucru la care te poți gândi. Numai gândește-te la posibilități!

Dacă ai cu adevărat probleme în obținerea unui stări de vis conștient, dacă îți poți permite tehnologia, la sfârșitul cărții vei găsi ceva despre o mască specială pentru somn, care de fapt lasă simțurile agile atunci când începi să visezi, apoi, printr-un flash de lumină, cheia pentru a intra într-o stare conștientientă (lucidă) de vis. Un lucru destul de inteligent.

2 – Prin extinderea unui vis în starea conştientă. Această metodă (care de altfel

ajută la dezvoltarea primei metode) se face prin înregistrarea viselor tale în fiecare dimineață. Păstrează un creion și o agendă în apropierea patului tău, de îndată ce ai început să ieși din starea de vis și intri în starea de „trezire", scrie tot ce îți poți aminti din vis, chiar dacă acest lucru este numai un fragment, un cuvânt sau o stare. Nu aștepta până când te-ai trezit – *fă-o atunci când ai observat că părăsești starea de vis*. Cu cât mai des faci acest lucru, cu atât mai ușor îți vei aminti visele, și ți le vei aminti complet. Înainte să-ți dai seama de acest lucru, vei umple la un moment dat paginile.

Poate tu crezi că nu visezi, totuși mai gândește-te o dată! Oricine visează. Unii oameni pur și simplu nu-și amintesc. Dacă și tu ai această problemă sau oricare altă dificultate în a-ți aminti visele, asta s-ar putea întâmpla din cauza trecerii prea rapide din starea de vis în starea de trezire. Încearcă să lenevești în somn în loc să devii rapid conștient și activ. O alarmă „discordantă" sau altă modalitate de trezire poate fi câteodată problema. Există un ceas special care folosește un singur clinchet ușor pentru a inițializa „trezirea" celui ce doarme și permite trecerea treptată din starea de vis către intrarea în trezire. Nu-ți face griji, nu te va lăsa să-ți pierzi locul de muncă – dacă nu-l vei opri, acesta o va face din nou, și tot timpul, în cele din urmă va face acest lucru la interval de câteva secunde dacă nu l-ai oprit. Aceste ceasuri sunt instrumente minunate și puternice pentru folosirea viselor. Vezi partea din spate a cărții pentru a afla sursa de unde se pot obține ceasurile „non-deranjante", „prietene ale viselor" care te pot ajuta să-ți amintești visele sau să zăbovești într-o stare de vis lucid.

3 – Prin revizuirea zilnică a viselor tale. Vechiul Testament are o poveste despre Iosif și despre remarcabila sa abilitate de a interpreta visele, salvându-și astfel familia și alți oameni. Însă, puțini oameni au capacitatea de a interpreta complet și cu acuratețe visele celorlalți. Unul dintre motive este acela că simbolistica visului diferă de la individ la individ. Oamenii trebuie să-și descopere propria simbolistică și să-și interpreteze propriile vise.

Cel mai bun mod de a înțelege sensul viselor tale este acela de a lua în mod intuitiv imaginea în ansamblu. Nu-ți lăsa mintea să încerce asocierea exterioară și alte asemenea lucruri. Însemnătatea viselor tale va deveni mult mai clară pentru tine dacă le vei studia, dacă le vei analiza. Cu timpul, prin experiență și deschidere, vei afla ce trebuie să știi în legătură cu ceea ce ți-a fost arătat.

4 – Prin următoarea afirmație care este de ajutor tuturor metodelor menționate mai înainte; „Î-mi amintesc visele mele și sunt conștient de acestea în timp ce visez." Acest lucru poate fi utilizat prin repetarea în tăcere pentru tine însuți înainte de a merge la culcare.

Amintește-ți să păstrezi în minte toate cauzele diferite care se pot manifesta într-un vis, astfel încât să nu fii în încercarea de a citi ceva profund atunci când acest lucru nu este altceva decât un stomac deranjat care predomină experiența visului!

Realizarea şi Folosirea unui Jurnal Personal

În fiecare seară, scrie-ți activitățile tale zilnice (în cazul în care nu ai făcut deja acest lucru pe parcursul zilei). După ce ai făcut-o, închide-ți ochii și mergi înapoi să „revezi" experiențele pe care le-ai avut de-a lungul zilei. Ai găsit vreo experiență negativă? Ai aplicat Regula de Aur? Ai deveni negativ, supărat în legătură cu ceva? Ai făcut vreo greșeală? Ai fost un iubitor altruist?

Mergi din nou înapoi la începutul zilei și reexperimenteaz-o în imaginația ta, însă de această dată schimbă lucrurile. Vizualizează experiențele negative ca și cum s-ar întâmpla în mod pozitiv. În locul lor vezi lucrurile la care tu ai reacționat negativ ca pe niște lecții, vizualizează-te tu însuți reacționând într-un mod pozitiv, constructiv, precum un iubitor altruist. În cazul în care ai făcut greșeli, vizualizează-te luând deciziile corecte. Urmează-ți și imaginează-ți noile tale experiențe pozitive și deciziile pentru rezultate pozitive.

Făcând acest exercițiu, vei ajuta la ieșirea din tiparele negative şi la crearea de noi modele pozitive.

După ce a trecut o lună, începi să compari vechile tale activități și experiențe din trecut cu cele actuale. Ia pagina pe care ți-ai scris idealul (cea pe care mai devreme ai ascuns-o) și compar-o cu acestea pentru a vedea cum ai trăit până la atingerea idealului tău. De asemenea, vezi-ți jurnalul tău de vise, vezi dacă există vreo relație între visele tale din trecut și viața ta din prezent.

Capitolul Opt

Schimbă-te Tu Însuţi

Veți observa că titlul nu spune „Schimbarea celorlalți", „Schimbarea soțului / soției tale" sau ceva asemănător. Acesta spune „Schimbă-te T*u Însu i".* Există un foarte bun motiv pentru acest lucru. Primul lucru de care trebuie să-ți dai seama și să-ți amintești este că *numai tu însu i te po i schimba pe tine însu i.* Acest concept este *foarte* important pentru tine și „de dorit". Astfel că, o vom spune mereu și mereu pe parcursul cărții. NUMAI TU ÎNSUȚI TE POȚI SCHIMBA PE TINE ÎNSUȚI. Nimeni altcineva.

Pentru că oricine este egoist, oricine are tendința de a gândi că are dreptate tot timpul, lucru care în mod normal lasă de înțeles faptul că ceilalți oameni greșesc tot timpul. Acum fi sincer cu tine însuți – probabil că simți acest lucru și tu. Deci, atunci când apar problemele, în loc să căutăm a afla care este propria noastră responsabilitate și cum ne putem schimba noi înșine, de obicei arătăm în mod automat cu degetul către ceilalți, așteptând ca *ei* să se schimbe sau așteptându-ne ca *ei* să fie diferiți. Acest lucru este adesea folosit ca o diversiune și ca un raționament pentru a nu ne vedea și a nu ne trata propriile probleme atunci când apare un argument, oricine va arăta către exterior adevărata problemă legată de comportamentul unei alte persoane. Partea egoistă a sinelui nu vrea să-și asume responsabilitatea atunci când știe că nimeni altcineva nu este perfect, acesta este în cele din urmă „ultimul care scapă turma" – arată numai cu degetul, întoarce foaia și dă vina pe ceilalți.

„Asta Nu Este din Vina Mea"

(Citat celebru din San Andreas)

În legătură cu acest lucru există o veche zicală, aceea că „Sunt două părți pentru fiecare poveste". Într-adevăr, atâta timp cât ceilalți pot fi învinuiți, în cele mai multe dintre cazuri, ambele părți dintr-o dispută au fiecare partea de vină. Există o veche carte care (cred eu) că s-a intitulat „Eu sunt OK, tu ești OK". Însă, partea egoistă a sinelui vrea întotdeauna ca lucrurile să fie „Eu sunt OK, tu Nu ești".

Indiferent a cui este vina și indiferent pentru ce, atunci când ajungi în dezaprobare sau la un argument care „îți apasă butoanele", cine te poate schimba? Cealaltă persoană? Cine poate schimba aceste lucruri – tu? NUMAI TU ÎNSUȚI TE POȚI SCHIMBA PE TINE ÎNSUȚI.

Schimbându-te pe tine însuți vei deveni un exemplu pentru ceilalți. Devenind un exemplu pozitiv și astfel comportându-te diferit, vei avea un efect asupra celorlalți, le vei oferi astfel o *oportunitate* de a se schimba și ei. Însă, care este lucrul pe care îl poți face

cu adevărat. Încă o dată spun, NUMAI TU ÎNSUȚI TE POȚI SCHIMBA PE TINE ÎNSUȚI.

În secțiunea de Declarații Personale, la pagina 121, vei găsi scris cu litere uriașe, prima ta declarație „NUMAI EU MĂ POT SCHIMBA PE MINE ÎNSUMI". Acestea se află în acea secțiune, astfel încât să-ți poți aminti tu însuți acest lucru în mod frecvent. Mergi la acea pagină acum, iar dacă ești de acord cu acest lucru, semnează-te în partea de jos. Apoi, mergi la una dintre cele câteva file (pe care le vei folosi mai târziu) și scrie pe una dintre ele cu litere foarte mari aceeași declarație. Ar fi o idee bună să o pui undeva ca să o poți vedea în mod frecvent.

Capitolul Nouă

Doreşte şi Acceptă Critica – Cheia de Aur pentru Aplicarea Regulii de Aur

Atâta timp cât Regula de Aur este „Marea Cheie" a tuturor Problemelor Vieții, critica acceptată, și modul cum primești această critică, sunt „Marile Chei" ale dezvoltării personale și ale aplicări Regulii de Aur în viețile dumneavoastră. Progresul pe care l-ați făcut este direct proporțional cu smerenia dumneavoastră și cu dorința de a folosi critica pentru a vă dezvolta dumneavoastră înșivă.

Defensiva

Oricui îi este familiară o persoană care încearcă „defensiva" atunci când altcineva îi pune dinainte lucrurile cu care această persoană nu vrea să aibă de-a face. De obicei este ceva care are legătură cu partea egoistă a sinelui, ceva în legătură cu o dorință sau temere. Punerea dinainte a oricărei probleme care creează presiune pentru a elibera, fie un „blocaj" (partea de temere), fie o dependență (partea de dorință), este de fapt în defensivă. Cele mai frecvent „declanșator" al defensivei este critica.

Defensiva este o reacție automată înrădăcinată adânc în oricine, da, chiar și în tine. De ce? Dacă vrei să înțelegi mai bine acest lucru, începi prin a te întreba tu însuți ce este de fapt apărarea, ce este defensiva? Ceea ce este în realitate apărat este numit uneori „ego". Dar în esență, acesta este partea egoistă a sinelui. Iar protejarea acestuia (defensiva) este „baza" și controlul. Acest lucru nu este destul de evident, pentru că, în mod normal, partea cu probleme este cea apărată. Dar cu toate acestea, aceste aspecte secundare sunt legate direct de întreaga parte egoistă a sinelui. Aspectele reprezintă partea egoistă.

Dacă înțelegi acest lucru, dacă dorești să te înalți și să aplici Regula de Aur în viața ta, ce anume este aici cu adevărat de apărat? Dacă egoismul și ego-ul sunt dușmanii dvs., doriți să-i apărați chiar dacă aceștia lucrează împotriva dvs.? Cu siguranță că nu. Dar spun încă o dată, aceasta este o REACȚIE AUTOMATĂ ADÂNC ÎNRĂDĂCINATĂ, necesită vigilență constantă și o muncă foarte grea pentru a o contracara. Atunci când ai controlul acestei reacții, vei fi capabil să profiți de avantajele extraordinare ale dezvoltării (progresului spiritual).

Cum putem modifica această reacție? Sunt aici câteva moduri. În primul rând, opusul la a fi defensiv, la a te apăra este smerenia, onestitatea și receptivitatea la ceea ce vă implică ego-ul sau partea egoistă a sinelui. Când ești sincer în dorința de a învăța din defecte și de a te schimba, vei dori critica celorlalți pentru a te ajuta în schimbare. Și nu ar trebui să conteze pentru tine dacă această critică este venită în spirit de ajutor sau

din dușmănie. Dacă ai o atitudine corectă, toate criticile pot fi „critici constructive". Adevărul din critica cuiva îl poți folosi dacă acesta există, însă dacă nu există, poți omite critica.

Dacă dorești să progresezi, dacă vrei cu adevărat să aplici Regula de Aur în viața ta, vei fi receptiv la toate criticile. De fapt, vei mai mult decât receptiv, vei fi „însetat" după aceste critici. Această sete este o necesitate. Această smerenie este un avantaj. O persoană cu multă smerenie învață și progresează cu mult mai repede decât o persoană cu puțină smerenie. Iar dacă îți lipsește complet smerenia, nu vei ajunge nicăieri, sau poate ar trebui să spun, „nu vei progresa deloc".

Chiar dacă ești însetat de critică, aceasta poate fi o provocare atunci când se întâmplă. După ce ai citit despre aceasta, poate vei gândi, „Da, acest lucru sună grozav, doresc să mă schimb și sunt deschis la critică." Acesta este un început bun. Însă, e nevoie de muncă, amintește-ți dorința de schimbare atunci când începi să auzi despre tine lucruri care nu îți place să le auzi, lucruri care sunt, ca să spun așa, „mai puțin măgulitoare". Spre exemplu, lucruri despre „dificilul dvs. ego". Dacă se întâmplă acest lucru, nu te aștepta să simți „pace și fericire". Asta se va întâmpla. Planificați-le și fi pregătit pentru acestea. Cu dragoste și smerenie (dorința arzătoare de a face față defectelor și schimbării), poți să ai de-a face cu ele.

Partea importantă este modul cum o să te descurci cu acestea atunci când se întâmplă. Atunci când auzi ceva cu care nu vrei să ai de-a face, ori atunci când sinele vă sare instantaneu în sus cu, „Nu, acest lucru nu este adevărat!", sau pentru un alt răspuns defensiv, iată ce poți face. Oprește-te, și în sinea ta respiră și cheamă-ți în minte idealul / scopul (discutat mai devreme). Acest lucru este foarte important, deoarece acestuia îi este dedicat idealul tău, te va ajuta și te va motiva să te ridici deasupra acestui răspuns defensiv automat. După aceea, citește secțiunea de Declarații Personale și întreabă-te, „Ce î-mi doresc eu cu adevărat?", „De ce mă aflu eu aici?". Din fericire, răspunsul dvs. este, „Vreau să-mi văd toate defectele, adevărul care poate să mă înalțe ca persoană." Apoi, examinează criticile / acceptările pe care le-ai primit, în mod obiectiv, în mod detașat. Și cu prioritatea dorinței pentru adevăr, analizează ceea ce îți spun eu. Fi sincer. Fi cinstit. Este în ordine – poți face față acestui lucru și îl poți schimba. Recunoscând un defect / greșeală nu te osândi, nu te condamna. Acesta este primul pas pentru depășirea acestora.

Uneori ajută să le consideri ale unei alte persoane iar tu ești numai un observator. Priviți-le doar ca terță parte, ca observator, este acela adevărul în legătură cu ceea ce se spune?

Dacă știți că acesta este adevărul, recunoașteți-l. Apoi gândiți-vă ce ar fi putut fi dacă era invers. Dacă cineva îți spune că ești un conducător auto imprudent (iar acest lucru este adevărat și nu conduci destul de prudent pe cât ar trebui), atunci trăsătura în opoziție ar fi aceea de a conduce cu grijă. Deci, pentru a schimba acest lucru și pentru a consolida pozitivitatea, faceți următoarele:

1 – Schimbați-vă imediat modul de a conduce.

2 – Mulțumește persoanei care ți-a atras atenția în legătură cu acest lucru. Ea ți-a făcut o favoare.

3 – Cereți iertare dacă este cazul.

4 – Spune o „afirmație" (vezi celălalt capitol) de genul, „Eu conduc întotdeauna cu grijă".

De asemenea, stai un moment și vizualizează-te implicat și având o trăsătură pozitivă, simte-te recunoscător pentru oportunitatea de a progresa.

Din păcate, este un lucru rar ca cineva să fie cu adevărat recunoscător atunci când altcineva îl critică sau îi arată un defect. Însă, acest lucru este în realitate o binecuvântare deghizată, așa că – simte-te binecuvântat!

A fi dinainte prevenit înseamnă a fi ferit dinainte de primejdie, astfel, a fi conștient de un anume „scenariu" defensiv standard care utilizează partea egoistă poate fi foarte de ajutor. În continuare sunt câteva dintre cele mai apreciate „zicale" pe care le-am auzit de-a lungul timpului:

1 – „Ești doar un „negativ", iar acesta este adevăratul motiv pentru care spui acest lucru despre mine."

2 – „Ei bine, și tu faci acest lucru așa că nu ai dreptate să-mi spui ceva în legătură cu acest lucru."

3 – „Faci prea mare caz din nimic."

4 – „De ce faci să ai întotdeauna dezaprobarea?"

Dacă auzi oricare dintre aceste lucruri alergând prin mintea ta sau dacă auzi vreuna dintre variațiunile acestora, dă-te un pas înapoi și caută realitatea adevărului. De asemenea, observă sentimentele pe care le ai. Te simți supărat? Sau furios? Ești nefericit? Dacă ai sentimente în dizarmonie, ai o problemă, indiferent de veridicitatea lucrului care ți le-a provocat. Persoana care discută cu tine poate avea de fapt sentimente negative, poate face o mare chestie din ceva anume sau poate te face să te confrunți cu lucrurile sale, dar totuși, ÎN PRIMUL RÂND ȘI PRIORITATEA problemei este la îndemână – este ceva ce ***tu*** poți învăța din ceea ce ți spune despre tine însuți? Concentrarea pe problemele celeilalte persoane este o manevră standard a părții egoiste pentru a evita abordarea a ceea ce s-a spus despre tine. Mai înainte de toate este vorba despre tine. Tu ești persoana responsabilă pentru propria-ți schimbare – nimeni altcineva. NUMAI TU ÎNSUȚI TE POȚI SCHIMBA PE TINE ÎNSUȚI. Nu te lăsa niciodată pe tine însuți să eviți lucrurile în legătură cu ceva anume, prin întoarcerea spatelui criticii ce ți se aduce (aceste lucruri pot fi tratate mai târziu). Salvează-te pe tine însuți și pe prietenul tău cu probleme și care trece prin toate acestea, fi totuși destul de smerit pentru a căuta și a recunoaște adevărul, indiferent care ar fi acesta.

Nu este un argument valabil a spune doar, „Tu însuți nu ești perfect, așa că nu vreau să aud vreo critică din partea ta.". Dacă un alcoolic te avertizează prea mult despre pericolele consumului de alcool, este rău sfatul lui pentru că el însuși este bolnav

şi dependent de alcool, ori sfatul său este totuşi un sfat bun? Deci, începe prin a avea de a face cu tine însuţi. Apoi, după ce te-ai ocupat de problemă în mod pozitiv, dacă există o problemă la altă persoană, o poţi ajuta în legătură cu asta. Însă, numai după ce te-ai ocupat în mod sincer de problema ta. Observaţi felul cum am spus, „ajutaţi"-vă în legătură cu asta. Prea de multe ori acest lucru este văzut pe umerii altcuiva, apărut în cazul lor, întors înapoi la ei, etc. Însă, dacă tu îi iubeşti şi vrei să îi ajuţi în progresul lor, dacă ai acordul pentru a le arăta anumite lucruri, atunci ajută-i în drumul lor către unitate. Acesta este spiritul în care ar trebui să spui întotdeauna lucrurile.

„Are dreptul să critice cel ce are inimă să ajute." – Abraham Lincoln

În secţiunea ta de Declaraţii Personale, vei găsi mai multe declaraţii scrise cu litere mari. La pagina 118 vei găsi, VREAU SĂ-MI „DISTRUG EGOISMUL" ŞI ÎMI DORESC CRITICA. La pagina 117 vei găsi, DE CE MĂ AFLU EU AICI? Iar la pagina 116 vei găsi, VREAU SĂ-MI VĂD TOATE DEFECTELE S I ADEVĂRUL, ASTFEL ÎNCÂT SĂ MĂ POT DEZVOLTA CA PERSOANĂ. Mergi acum la aceste pagini, iar dacă ai înţeles şi eşti de acord cu aceste lucruri, semnează-te în partea de jos. Apoi, dacă doreşti să le pui pe un perete, scrie aceleaşi declaraţii cu litere foarte mari pe o coală de hârtie aşa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Zece

Nu Poţi Obţine Întotdeauna Ceea ce Îţi Doreşti

Oamenii ruinează atât de multe lucruri, îşi petrec atât de mult timp simţindu-se rău numai pentru că fac lucrurile din invidie în loc de pozitivitate. Iată numai un exemplu:

Dacă ai un loc de muncă de care eşti nemulţumit, dacă doreşti să faci o schimbare în pozitiv, ai două opţiuni – una dintre acestea este să renunţi la acesta. Însă, dacă nu poţi sau dacă nu doreşti să renunţi la acest loc de muncă, atunci schimbă-ţi atitudinea şi fă ce este mai bine pentru acest lucru. Aplică Regula de Aur la locul de muncă. Acest lucru va face lucrurile mai bune pentru tine, pentru cei cu care lucrezi, îţi va îmbunătăţi performanţa la locul de muncă. Oricum, tu vei face ceea ce îţi doreşti, aşa că, de ce să nu faci „cu adevărat" asta?

Acelaşi proces se aplică atât de multor lucruri. Inclusiv pentru a face ceva drăguţ pentru ceilalţi, ceva ce tu îţi „doreşti într-adevăr" să faci. Spre exemplu, dacă mergi să cinezi cu cineva şi în cele din urmă vă hotărâţi să mergeţi la un alt restaurant în locul celui la care doreai tu, ai posibilitatea să fii „îmbufnat tot timpul" sau să fii „fericit tot timpul". Totul depinde de atitudinea ta, poţi face ca seara să fie potenţial frumoasă chiar dacă este una oribilă sau o poţi face minunată.

Să recunoaştem acest lucru, oamenii în general oricum fac ceea ce doresc. Asta nu înseamnă că ei spun ceea ce îşi doresc sau par să dorească, dar aproape întotdeauna fac cu adevărat ceea ce îşi doresc. Chiar dacă faci ceva ceea ce nu îţi doreşti să faci, chiar dacă cineva nu te forţează de fapt să faci acel lucru sub ameninţare, *ai* luat decizia să faci acel lucru – astfel că, în esenţă, vrei să faci acel lucru. Dacă nu vrei, nu faci acel lucru. Însă este posibil să SIMŢI că nu îţi place, că nu doreşti să faci acel lucru. Iar dacă inima ta nu este la acel lucru, nu va merge bine, chiar dacă ar fi putut să fie bine. De fapt, dacă se întâmplă aşa, poţi crea tot felul de probleme. Asta este ceea ce înţelegem noi prin „adevărata dorinţă" de a face ceva – a avea inima la ceva, *dorinţa* de a face ceva, *a simţi* că doreşti să faci acel lucru. Astfel că, aceasta este o trăsătură bună pentru a fi dezvoltată, să fii capabil de a face acele lucruri pe care TREBUIE să le faci, de fapt să faci ceea ce *simţi* că VREI să faci. Totul stă în atitudinea pe care o iei.

Am învăţat acest lucru cu mult timp în urmă, atunci când spălam vase la mănăstire. Acesta a fost serviciul ce mi-a fost repartizat, dar pe care nu doream să-l fac. Prin urmare, vasele erau murdare, le-am spart, se apropia masa de prânz şi nu erau gata spălate. Şi pe lângă toate acestea, eram nefericit tot timpul. Într-una din zile, mi-am schimbat atitudinea. Am decis că atâta timp cât mi-a fost oferită posibilitatea de a progresa la mănăstire, a spăla vase făcea parte din acest progres, am primit ceea ce trebuia să fac şi am făcut-o atât cât puteam eu de bine. Am transformat acest lucru într-

un plăcut timp de meditație. Îndată ce am făcut acest lucru, nu m-am mai simțit așa de nefericit iar vasele erau curate, nu le-am mai spart și am terminat de spălat cu mult timp înainte de următoarea masă.

În secțiunea dvs. de Declarații Personale de la pagina 115 veți găsi o altă declarație scrisă cu litere mari. ÎMI DORESC SĂ FAC ORICE DIN CEEA CE TREBUIE SĂ FAC. Mergi acum la acea pagină și dacă înțelegi și ești de acord cu acest lucru, semnează-te dedesubt. Apoi, dacă dorești să o pui pe perete, scrie aceeași declarație cu litere foarte mari pe o coală albă de hârtie așa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Unsprezece

Comunicare, Comunicare, Comunicare!

Numai pentru cazul în care nu ai înțeles ideea din titlul de mai sus, comunicarea este vitală, vitală, vitală. Dacă dorești să ai interacțiune bună cu ceilalți, trebuie să comunici bine și perfect. Nu poți relaționa cu oamenii în mod corespunzător dacă nu comunici în mod corespunzător. Dacă doriți să aplicați Regula de Aur în viața dvs., trebuie să vă dezvoltați abilitățile de comunicare. De asemenea, lipsa de comunicare este un mare distrugător al relațiilor și dezvoltării personale.

Lipsa vocabularului și abilităților lingvistice nu sunt o piedică pentru o bună comunicare. Cea mai mare vină pentru o proastă comunicare o are egoismul, conștiința de sine și programarea negativă.

Încă din copilărie suntem „condiționați" or „programați" în mai multe moduri. Pentru că suntem cu toții diferiți și avem experiențe diferite, vom deprinde rele formări ale comunicării și pe diferite grade. Însă, cei mai mulți dintre noi sunt învățați să-și păstreze propriile sentimente pentru ei înșiși, pentru „a nu face valuri", să nu avem încredere unul în celălalt, în sentimentele noastre și să „ne acordăm cu exteriorul", etc. Între timp devenim adulți, ne dezvoltăm totul pe „mod automat" în ceea ce privește exprimarea de sine și ascultarea. Și, de obicei, cu destule lipsuri într-un anumit grad sau în altul. De regulă este și mai rău. Însă, putem schimba acest lucru, stă în puterea noastră să avem capacitatea de a ne îmbunătăți abilitățile de comunicare.

Cele Două Părți ale Comunicării

În esență, buna comunicare implică atât informația bine înțeleasă, cât și buna prezentare a ideilor tale. Este o „stradă cu două sensuri" sau ceva de genul „primești și oferi". Pe partea de „ofertă" se află comunicarea ce exprimă. Exprimarea poate lua forma vorbirii, a scrierii, imaginilor, muzicii, a limbajului trupului, etc. Pe partea de „primire" a comunicării se află recepționarea informației. Primirea informației poate lua forma ascultării, cititului, văzului și observației (inclusiv a limbajului trupului și altor mesaje non-verbale). Ambele necesită o diversitate de abilități și trăsături pentru a fi făcute bine, inclusiv a fi grijuliu, deschis, sensibil, siguranță de sine, exactitate și aprofundare.

Putem pune capăt rătăcirii noastre în propria separare, nu ascultând la ceilalți, nu prin a ne simți confortabil spunând ceva ce ne-ar plăcea să auzim, nu prin a spune ceva greșit / incorect sau interpretat greșit. Este doar o chestiune de re-concentrare a atenției asupra celorlalți.

EXPRIMAREA POZITIVĂ IMEDIATĂ

De obicei, nu suntem pregătiți pentru a ne afirma sau a ne exprima necesitățile și ideile unul altuia – ci dimpotrivă. De multe ori, ne exprimăm numai după o acumulare de negativitate sau mânie. Deci, începe prin a lucra la comunicarea cu sentimentele tale pozitive imediat ce s-a ivit o problemă.

CLARITATEA

Asigură-te că ceea ce încerci să transmiți cuiva este extrem de clar pentru el. S-ar putea să știi ce vrei să spui cuiva, dar asta nu înseamnă că așa și faci. Deci, fă-o în mod clar, în termeni ce vor fi înțeleși. Acordă atenție, vezi dacă interlocutorul „s-a prins" și ajustează-ți comunicarea după cum este necesar. A nu face acest lucru este sursa comună a problemelor – câteodată a problemelor serioase.

Atunci când gândești sau simți ceva pe care trebuie să-l împărtășești cu altcineva, este bine să dezvolți obiceiul de a fi foarte conștient și atent la cuvintele pe care le vei folosi, la sentimentul pe care îl conferi prin acele cuvinte. Ești sigur că spui într-adevăr ceea ce gândești și simți? Comunici tu întregul concept? Nu îți asumi nimic? Ești cu adevărat concis? Atunci când privesc la ceilalți care încearcă să comunice unul cu celălalt, sunt uimit la cât de des se spune numai o parte din ceea ce ei gândesc sau simt, se omit atât de multe lucruri care lasă pe cealaltă persoană să înțeleagă greșit.

IUBIREA ESTE O PUNTE DE COMUNICARE

Cu cât ai mai multă iubire și grijă, cu atât mai bine vei fi în măsură să comunici, indiferent de nivelul tău de pricepere. Astfel că, dacă dorești să comunici bine, verifică-te frecvent pe tine însuți pentru a fi sigur că simți atât de multă grijă și pozitivitate câtă este posibilă. Am văzut imensele goluri de comunicare ce au legătură cu o bună smerenie și afecțiune pentru cealaltă persoană. De fapt, luând aceste lucruri la o extremă, am învățat multe despre depășirea golurilor de comunicare în timp ce trăiam în țări străine unde nu le vorbeam limba. Dacă ești grijuliu cu ceilalți, acest lucru face toată diferența din lume. Nu numai diferența de barierele lingvistice, dar de asemenea și de bariere culturale, prejudecăți, religii și bariere de clasă, etc. Iubirea face o imensă diferență între oamenii bogați, le oferă deschidere și știu să comunice cu tine, dă sens la ceea ce vrei să spui, aceasta oferă intenția și mesajul comunicării.

POTRIVIREA STILURILOR

Cuvintele pe care le folosești sunt cel mai bine alese pentru persoana căreia te adresezi? Dacă vei fi atent la acest lucru, vei observa că fiecare persoană are propriul stil de a vorbi. Manierele, intensitatea, tupeul și multe altele, cu toate diferă între oamenii și culturile locale. Chiar vocabularul și jargonul diferă.

Spre exemplu, un ospătar care spune „așează-te" într-un mod și pe un ton neașteptat, ar putea fi considerat nepoliticos în comparație cu cel spus de cineva pe un ton frumos „te rog să iei loc". Acest lucru ar putea fi nepoliticos sau insultător, în

funcție de situație. Însă, dacă ai de-a face cu persoane în a căror normă culturală se vorbește în acest fel, acest lucru nu este nepoliticos. De fapt, dacă ai fost prea „politicos" în comparație cu norma lor culturală, acest lucru le-ar putea produce neîncredere, sau în unele situații să te considere slab și ca pe cineva care caută un avantaj. Deci, o bună abilitate este aceea de a dezvolta un limbaj cu un stil și sentiment sau un „tip de limbaj" la care se așteaptă persoana cu care comunici. Pentru mai multă similitudine poți structura gândurile și cuvintele în stilul interlocutorului, sunt șanse mai bune ca mesajul și însemnătatea lui să fie corecte și să fie înțelese.

Fii conștient de faptul că cealaltă persoană a înțeles ceea ce ai vrut să spui. Există multe „semnale" verbale și non-verbale care „spun" ce înseamnă și ce anume ai vrut să spui, care oferă indicii în legătură cu faptul dacă cealaltă persoană a înțeles ce ai vrut să spui. Numai să „ieșiți din dvs. înșivă" și să acordați atenție – atunci veți vedea semnele. În cazul în care atenția ta este mai mult pe tine însuți, atunci le vei pierde.

SUMARUL PUNCTELOR IMPORTANTE DE EXPRIMARE

1. Nu lăsa lucrurile neterminate înainte de a spune ceva.
2. Fi clar și precis în legătură cu ceea ce spui.
3. Comunică cu Dragoste.
4. Modelează-ți stilul limbajului în funcție de audiență.
5. Concentrează-te pe cealaltă persoană și observă dacă te-a înțeles sau nu.

Aspecte ale Părții Receptive a Comunicării

A AUZI DAR A NU ASCULTA

Pe de altă parte a monedei, cei mai mulți dintre noi am fost educați să nu ascultăm cu adevărat. De fapt, școala educă și chiar creează un sindrom în care suntem „acoperiți cu glazură" și blocați din exterior la lucrurile care trebuie spuse (la fel, pe diferite grade). Acesta este rezultatul încercării și obligativității de a învăța.

Problema este în continuare înrăutățită prin egoism / egocentrism. Nu vom acorda destulă atenție celorlalți atunci când atenția noastră este concentrată asupra noastră înșine. De fapt, din cauza propriei noastre concentrări asupra noastră înșine, niciodată nu s-a întâmplat celor mai multora dintre noi să ne dăm seama că ne lipsește capacitatea de a asculta, de a înțelege și asimila ceea ce are altcineva de spus. Nu este considerat la fel de important ceea ce au de spus ceilalți oameni ca ceea ce dorești tu să auzi. Probabil că ai auzit de cursuri pentru vânzători, cursuri de dicție, cursuri pentru stăpânire de sine, etc., însă de câte ori ai auzit de cursuri pentru a fi un ascultător mai bun? Problema îmi aduce aminte de povestea unui om căruia prietena îi spune că îl va părăsi pentru că nu vrea să o asculte. Atunci când un alt prieten l-a întrebat de ce ea a plecat, omul spune, „Nu sunt sigur, ceva în legătură cu ascultarea, dar într-adevăr nu i-

am acordat atenție...". Faptul este că, multora dintre noi nu le pasă de ceea ce are altcineva de spus. Aici este locul unde intervine Regula de Aur – dacă ne pasă, acest lucru poate schimba totul.

ACORDĂ ATENȚIA LA CEEA CE SE SPUNE ÎN LOCUL A CEEA CE VREI TU SĂ SPUI

Dacă vrei să asculți cu adevărat, ai grijă cu atenția prea multă la propriile reacții și dorințe. Mulți oameni nu „aud" pentru că sunt prea ocupați să se gândească la ceea ce urmează să spună. Precum se spune în vechea zicală, „Oprește-te. Privește. Ascultă."

FII UN BUN OBSERVATOR

Poți învăța mai mult devenind un observator – acordă atenție la felul cum comunică ceilalți. Ascultă ambele sentimentele, însemnătatea de suprafață, cât și însemnătatea profundă a ceea ce spun oamenii. Făcând aceasta, poți învăța mai multe despre comunicare.

OPREȘTE-ȚI MINTEA

Meditația te poate ajuta să devii un bun ascultător. În timpul meditației, capacitatea minții tale este îmbunătățită, acest lucru te ajută să asculți, pentru că pălăvrăgeala din mintea ta este redusă. Cine poate auzi cu adevărat ce se întâmplă „acolo", atunci când există o asemenea zarvă asurzitoare în propria-ți minte? Acest lucru îmi amintește de un vechi proverb care spune că noi am fost creați cu doi ochi, două urechi și numai o singură gură. Acestea au un raport de patru la unu. Poate că cineva a încercat să ne spună ceva!

ÎȚI PASĂ CU ADEVĂRAT DE CEEA CE AU EI DE SPUS

Grija pentru ce are altcineva de spus te face un mai bun ascultător și îi face pe ceilalți mai receptivi în legătură cu tine. De asemenea, acest lucru te face mai interesant pentru ei. Ei vor simți un real interes în legătură cu ceea ce gândesc și simt (ceea ce din păcate este foarte rar) și de asemenea, vor avea o inimă mai deschisă pentru tine, vor asculta ceea ce ai de spus.

SUMARUL ASPECTELOR IMPORTANTE ALE ASCULTĂRII

1. Acordă atenție la ceea ce se spune, nu la ceea ce vrei tu să spui.
2. Fii sensibil la sentimentele din spatele cuvintelor pe care le auzi.
3. Păstrează-ți mintea în ascultare.
4. Să-ți pese cu adevărat de ceea ce simt și gândesc ceilalți.

REGULI DE RESPECTAT

Comunicarea este evident, și de asemenea, vitală în relațiile de familie, însă vom discuta despre aceasta în secțiunea despre aplicarea Regulii de Aur în familie / relațiile

de familie.

În secțiunea dvs. de Declarații Personale de la pagina 114 veți găsi o altă declarație scrisă cu litere mari. COMUNICĂ! MĂ EXPRIM EU ÎNSUMI ÎN MOD CLAR? ASCULT EU CU ADEVĂRAT? Mergi acum la această pagină și dacă ai înțeles și ești de acord cu aceasta, semnează-te în partea de jos. Apoi, dacă dorești să o pui pe un perete, scrie aceeași declarație cu litere foarte mari pe o coală albă de hârtie așa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Doisprezece

A Vedea din Punctul de Vedere al Altcuiva

Am tot auzit fraze de genul, De aici de unde stau eu…', sau Merg o milă în pantofii mei…', etc. Toate acestea au referire comună la importanța de a avea punte de vedere distincte și diferite. Înțelegerea limitelor propriilor puncte de vedere și adevărata înțelegere a punctelor de vedere ale altcuiva sunt necesare pentru aplicarea Regulii de Aur și pentru o bună comunicare.

Punctul de vedere' al unei persoane poate însemna două lucruri: 1) Poate însemna ceea spune în mod literal – punctul' din care o persoană vede' lucrurile. 2) Se poate referi la opinia unei persoane. Opinia unei persoane se bazează pe ceea ce se spune la punctul 1), ~i pe credințele programate ale persoanei.

În primul rând, hai să privim mai îndeaproape aspectul de la punctul 1).

Multe persoane au un punct de vedere limitat și dictat de faptul că ele sunt individualități *separate*. Ele văd fiecare lucrurile din propria poziție diferită, literal vorbind, dintr-un alt punct. Văd numai din locul' lor separat și individual. Există mai multe locuri' din care o persoană poate vedea ca și cum ar fi alte persoane. Iar problema este că, văzând numai dintr-un singur loc' nu se poate vedea imaginea de ansamblu' sau marea imagine'.

Femeia metaforică

Iată aici o alegorie ce poate ajuta la ilustrarea acestei observații. Să spunem că tu împreună cu un prieten vă aflați într-un supermarket, însă faceți cumpărături separat. Tu vii de pe insula nr. 1 iar prietenul tău de pe insula nr. 3. În același timp, acolo este o femei care vine de pe insula nr. 2, exact între voi doi. După un timp, ei încep să discute despre ea.

„Ai văzut femeia care vine de pe insula nr. 2?"

„Da, sărmana de ea."

„Ce vrei să spui cu sărmana de ea'? Este una dintre cele mai frumoase femei pe care le-am văzut vreodată. Pun pariu că este un top model."

„Ce vrei să spui??? Ea are cicatrici teribile. Probabil că a scăpat dintr-un incendiu."

Această concepție incredibil de greșită și lipsa de comunicare se datorează doar unui simplu lucru – „punctele de vedere" diferite. De fapt, femeia avea pur și simplu cicatricile pe jumătate din fața ei. Punctul de vedere al uneia dintre persoane este din partea cu cicatricile iar al celeilalte din partea fără cicatrici. Prin urmare, fiecare dintre ei

a luat o hotărâre, formându-şi convingeri clare' în legătură cu aspectul femeii. Din cauza punctelor lor limitate de de vedere, ei au rămas fiecare cu convingeri total diferite în legătură cu ea. Iar convingerea fiecăreia dintre persoane se opune şi contrazice pe a celeilalte. Unul consideră că ea arată precum un top model pe ambele părţi ale feţei ei, iar celălalt că ea este total înfricoşătoare pe ambele părţi ale feţei. Ei au amândoi dreptate din punctul lor de vedere limitat. Cu toate acestea, dacă ei ar putea vedea femeia din faţă (obţinând astfel un punct de vedere mai larg), ar vedea că amândoi se înşeală. De fapt, amândoi au totală dreptate *ĩ* amândoi se înşeală complet. Cum pot ei amândoi să aibă dreptate atâta timp cât punctul de vedere al fiecăruia pare să fie greşit sau chiar imposibil a fi adevărat? Şi cum pot ei amândoi să se înşele atâta timp cât ambii au în mod evident dreptate din punctul lor de vedere? De fapt, atunci când ai *simultan* două înţelegeri contradictorii, dar totuşi adevărate, convingătoare, ai în realitate un adevăr şi mai mare. Această situaţie dificilă poate avea două adevăruri, fiecare dintre acestea părând să o facă imposibilă de a fi adevărată pe cealaltă, acesta este un fel de paradox crud. Iar, un paradox este cel mai apropiat lucru prin care poţi ajunge la adevărul adevărat sau chiar la întregul adevăr. Acest exemplu ne arată cum putem vedea întregul adevăr dacă ne vom situa deasupra fiecăruia dintre punctele de vedere individuale. *Numai* atunci putem vedea „întreaga imagine".

Fără această imagine de ansamblu, nu pot exista ramificaţii ulterioare care să se bazeze pe inacurateţea punctelor de vedere limitate. Spre exemplu, una dintre persoane ar putea oferi femeii o carte de vizită a unui bun agent de modeling pe care el îl cunoaşte, iar cealaltă persoană numărul de telefon al unui bun chirurg estetician pe care el îl cunoaşte.

Dintr-un punct de vedere mai larg, putem vedea că, probabil femeia ar putea fi un top model, însă ar avea nevoie de chirurgie estetică.

Uneori, ramificaţiile unei judecăţi a lucrurilor bazată pe un punct de vedere limitat poate fi o problemă mult mai gravă.

Notă: Nu-mi place să folosesc exemplul de mai sus în sensul în care mă gândesc la faptul că aspectele nu sunt importante – ceea ce contează în legătură cu cineva este a fi o persoană bună sau nu. În mod special, aspectul nu ar trebui să aibă vreo importanţă dându-i omului înclinaţia spre discuţii (precum în exemplul de mai sus). Însă, oricum ar sta lucrurile, eu l-am folosit, pentru că este uşor de înţeles şi oferă un exemplu foarte bun în legătură cu „punctele de vedere".

MARILE PUNCTE DE VEDERE

Alegoria de mai sus face o mică demonstraţie, modul cum a avea un punct de vedere cât mai larg posibil ne permite o mai bună percepţie a realităţii şi să vedem mai mult adevărul. Un punct de vedere mai larg ne poate ajuta să-i înţelegem mai bine pe ceilalţi, să înţelegem mai bine lumea şi în cele din urmă întregul Univers din jurul nostru. În cazul în care punctul nostru de vedere este destul de larg, acesta ne permite să

înțelegem mai bine *celelalte* puncte de vedere – atunci putem comunica mai ușor, putem interacționa cu ceilalți iar ei pot comunica mai ușor cu noi. De exemplu, punctul de vedere al fiecărui individ care a citit o carte oarecare va fi diferit, aceştia o vor percepe în moduri diferite, aceasta va fi percepută în mod diferit decât este în realitate, decât s-a intenționat a fi percepută. Largul punct de vedere al cititorului îl va face să percepă mai mult din ceea ce este cu adevărat scris (în anumite limite).

Practicarea Regulii de Aur și dezvoltarea iubirii altruiste va extinde punctul dvs. de vedere. Însă, acest lucru funcționează de asemenea și pentru cei din jur. Cu cât mai mult îți dezvolți un punct de vedere mai larg, cu atât mai mult vei aplica Regula de Aur. Și cu cât ești mai deschis la înțelegerea punctului de vedere al altcuiva, cu atât mai mult vei reduce decalajele care ne separă.

În secțiunea dvs. de Declarații Personale de la pagina 113 veți găsi o declarație scrisă cu litere mari. VREAU SĂ VĂD PUNCTUL DE VEDERE AL CELORLALȚI. VREAU SĂ VĂD IMAGINEA DE ANSAMBLU. Mergi acum la această pagină și dacă înțelegi și ești de acord cu aceasta, semnează-te în partea de jos. Apoi, dacă să o pui pe un perete, scrie aceeași declarație cu litere foarte mari pe o coală albă de hârtie așa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Treisprezece

Dependenţele Egoiste
Decide ce Doreşti
Angajamentul şi Determinarea

"Un scurt şi simplu precept este acela de a fi servit de ceilalţi cât mai puţin posibil şi de a-i servi pe ceilalţi cât mai mult posibil" – Lev Nicolaevici Tolstoi

Cea Mai Grea Problemă de Dependenţă din Lume

Mulţi dintre cei ce abuzează sunt în încercarea de a evita propriile aspecte ale vieţii lor şi pe care le găsesc neplăcute. Aceasta poate fi doar o diversiune care îi ţine departe de nefericire, plictiseală sau de goliciunea interioară ce vine dintr-o viaţă egoistă şi neroditoare în loc să ofere una roditoare. De asemenea, oamenii de multe ori se îndreaptă către alcool sau alte droguri după ce au pierdut pe cineva din viaţa lor, după ce şi-au pierdut serviciul sau o afacere, etc. Însă, există o „rădăcină" în spatele tuturor dependenţelor, aceasta este cu mult mai rea decât poţi să-ţi imaginezi – şi *toată lumea* o are.

Mai devreme am menţionat cum egoismul este adevărata sursă a tuturor trăsăturilor negative, spre exemplu lăcomia. De asemenea, egoismul este adevărata *sursă şi cauză a **tuturor dependenţelor***. Însă, eu nu vorbesc aici doar despre dependenţa care de obicei vine în minte atunci când foloseşti cuvinte precum – droguri, jocuri de noroc, sex, etc.

Care sunt Dependenţele?

Care este partea egoistă a sinelui şi cea care dă dependenţa? Acestea sunt mai multe. Ele diferă de la persoană la persoană, însă de cele mai multe ori ele includ atragerea atenţiei, plăcerea, posesiunile (inclusiv de oameni), diversiunile şi distracţia plăcută, maşinile, casele, banii, etc. Dar, încă o dată spun, acestea sunt toate numai ramificaţii ale obţinerii acestor modalităţi (prin care se obţin aceste „satisfacţii"). Prin acestea se doreşte practic tot ceea ce se doreşte şi sunt modalitatea prin care se obţin toate. Acestea aduc dependenţa pentru ELE. Desigur, le poţi defini în continuare şi tu. Acestea sunt în mod specific dependenţe pe care nu numai că nu le doreşti şi le vrei, dar ele implică şi „reversul" (cei ce se tem de aceste lucruri nu vor să aibă de a face cu ele, nu le urmăresc sau nu se implică). Tot ceea ce îţi doreşti sau eviţi, toate sunt

aspecte ale aceleiași „părți egoiste a dependenței". Indiferent ce își dorește partea egoistă, aceasta dorește, indiferent dacă vrea sau nu vrea.

Ar trebui să ai mereu în vedere faptul că există un scop principal în spatele tuturor dependențelor părți egoiste a sinelui – este acela de a păstra controlul asupra ta și de a menține iluzia că ești o entitate separată. Deci, pentru sinele egoist, menținerea dependențelor sale nu înseamnă nimic mai puțin decât „a se menține în viață", chiar dacă este decât o iluzie de nebun. Însă pentru el, pentru lupta existenței lui și dacă încerci să dai controlul „părții spirituale a sinelui", trebuie să fii conștient de seriozitatea unei asemenea bătălii.

Dă-ți Seama că „partea egoistă a sinelui" Tău este un Dependent

Ești pregătit pentru tulburătorul adevăr? Egoismul este prin el însuși cel mai mare și unicul „dependent" din lume. Și oricât de șocant poate fi acest lucru, oricine este un dependent, inclusiv tu. Oricând ai cel puțin o mică nefericire, o iritare, o negativitate, etc., doar pentru că nu ai ceea ce îți dorești ori trebuie să faci față / să faci ceva de care nu vrei să te ocupi, acesta este rezultatul dependenței egoiste. Iar această dependență nu înseamnă doar o evadare în droguri. Dependența părții egoiste a sinelui poate produce orice, de la ruperea unei relații și până la începerea unui război!

Sunt ușor de observat manifestările dependenței egoiste a sinelui la copii, pentru că ei sunt mai puțin complecși, nu sunt prea sofisticați în modalitățile de a-și ascunde dependența. De câte ori nu ai văzut un copil care se supără pentru că nu ia fost dat ceea ce își dorește, ori că nu este lăsat să facă ceea ce vrea să facă. Ai văzut vreodată cât este de mânios pentru acest lucru, cum va distruge în mod deliberat o jucărie, cum va strica atmosfera plăcută din jurul lui sau cum va încerca să rănească pe cineva în vreun fel? Acest lucru nu evoluează odată cu maturitatea, el devine doar mai complicat și mai deghizat printr-o mulțime de jocuri – iar acțiunile sunt de departe mult mai grave.

Așa o Fi?

De ce să nu fie împăcată partea egoistă? Să o lăsăm să fie o „dependentă"? De ce să nu o lăsăm în continuare să aibă ceea ce își dorește, de ce să evite lucrurile cu care nu vrea să aibă de-a face? Există numeroase lucruri pentru care nu trebuie făcut acest lucru, motive pentru care aceasta nu funcționează. Ai văzut vreodată rezultatele calmării comportamentului negativ al unui copil. El își consolidează răul comportament, îl face și mai rău și se întoarce cu o răzbunare.

Partea egoistă dependentă nu este niciodată satisfăcută. Aceasta nu va fi niciodată fericită decât dacă i se oferă ceea ce își dorește. Aceasta vrea *întotdeauna* mai mult. Încă o dată spun, dacă ai copii poți vedea ușor asta în comportamentul lor. Astfel, nu vei fi niciodată fericit atâta timp cât ei îți controlează viața.

Apoi, egoismul mai este și sursa negativității. Acesta este „anti" Regula de Aur.

De exemplu, atunci când lucrurile nu merg după cum își dorește cineva, acestea aducându-i „supărare și negativitate", ce se întâmplă? Dragostea neegoistă zboară afară pe fereastră iar trăsăturile negative zboară înăuntru. Acești oameni încep să se comporte în moduri lipsite de bunătate, lipsite de dragoste, iar acest lucru poate însemna lăcomie, răutate, etc. În cele din urmă aceștia ajung niște mizerabili iar cei cu care au legătură sunt răniți. Nu este ceva bun și ce ne-ar plăcea să vedem.

Pentru a da un alt exemplu subtil al acestui gen de lucruri, să ne imaginăm că cineva bate cu un creion pe o masă. Acest lucru ți se pare enervant. În interiorul tău ești deranjat, iar emoția negativă înlocuiește sentimentele de grijă pentru sau în legătură cu acea persoană. Pune acest lucru în perspectivă – care este cel mai important aspect în acest scenariu, faptul că persoana face ceva enervant sau faptul că îți pierzi dragostea altruistă într-o anumită măsură?

Acesta este un exemplu subtil, un incident minor, dar există multe ca acesta. Dar există unele și mai mari. Precum acela în care fiul dvs. vă lovește mașina. Sau un jaf. Sau... Însă dacă te gândești la toate acestea, *există un* ***oarecare*** *motiv destul de bun* pentru a-ți pierde dragostea altruistă? În opinia noastră, nu. De ce? În toate circumstanțele, indiferent cât de atroce este ceva, pierderea dragostei tale altruiste face totuși lucrurile și mai rele. Acest lucru nu face lucrurile mai bune. Întrucât, menținerea dragostei tale altruiste oferă cel puțin oportunități pentru ca lucrurile să meargă mai bine. Totuși, puteți lua măsuri disciplinare și totuși să fiți un iubitor altruist. Însă, dacă vei acționa în timp ce simți sau gândești negativ, aceste lucruri vor avea într-o oarecare măsură consecințe distructive.

Lucrarea în trăirea prin Regula de Aur necesită inițierea ruperii provocării „dependenței egoiste". O persoană nu poate fi iubitoare altruistă și în același timp și egoistă.

Terapia – Tratează-te Tu Însuți de Dependența Egoistă

Nu știu câți dintre voi sunteți familiarizați cu vechea poveste pentru copii „Micul Tren care Poate", însă aceasta este un bun exemplu de angajament și determinare. Trenul ar spune „Cred că pot, cred că pot" în timp ce urcă pe un deal incredibil de dificil. Și în cele din urmă a reușit. Ideea este, TU TE POȚI SCHIMBA pe tine însuți. În primul rând, totul ține de intensitatea cu CARE DOREȘTI ACEST LUCRU CU ADEVĂRAT. Majoritatea oamenilor nu „obțin" cu *adevărat* asta (chiar dacă ar putea crede că au obținut). Îndată ce te-ai decis ce îți dorești în viață și că vrei să fie astfel, poți începe prin a lua măsuri pentru a te schimba, pas cu pas – și *nimeni nu te poate opri în afară de tine*. Iar în acest lucru se află prima cheie. DECIZIA. DECIDE-TE CE DOREȘTI CU ADEVĂRAT.

Decide Ce Dorești cu Adevărat

Începi prin a te gândi în legătură cu definirea tipului de lume *în care ai vrea să trăiești*. Apoi gândește-te cum *ai vrea să fii tu*. Aceste două lucruri sunt inseparabile.

Cum eşti tu, va *determina* în cele din urmă tipul de lume în care trăieşti. În timp ce te gândeşti la toate acestea, trebuie să iei o decizie fermă, angajamentul că faci să se întâmple asta sau altfel, vei trăi precum o meduză dusă de maree.

Comportă-te precum un Drogat la Recuperare

Recuperarea din dependența de droguri și din alte tipuri de dependențe, înțelegerea valorii deciziei de a vrea cu adevărat să fie așa și cum poate acest lucru va determina în cele din urmă în ce tip de lume trăiești. Se cunoaște de asemenea valoarea determinării și angajamentului. Poate fi foarte grea eliberarea de o dependență. Însă, cei care se află „în vagoane" au învățat că în primul rând este *dorința* de a se rupe de dependență, apoi, luarea unei *decizii absolute* pentru a face acest lucru și mai apoi, *determinare absolută* și *angajamentul* pentru schimbare, acestea sunt marile chei în realizarea unei schimbări. De fapt, cât de greu este să rupi dependența, are legătură cu adevărata dorință și cu „dorința" de a schimba. Am văzut mulți oameni „încercând" să renunțe la fumat, însă care nu doreau cu adevărat să facă acest lucru. Aceștia de obicei nu reușesc. Însă oamenii care decid cu adevărat în interiorului lor înșiși că *vor să renunțe*, aceştia reușesc.

Vezi Partea Egoistă a Sinelui ca pe un Dependent

A vedea partea egoistă a propriului tău sine ca pe un dependent, poate de fapt să te ajute să o înfrunți. Tratează-ți totuși propriul tău sine egoist ca și cum ar fi un dependent de droguri. Poți chiar învăța despre acest lucru prin diferite „programe în 12 pași". Trebuie mai înainte *să vezi și să recunoști* că ai o problemă. Apoi, trebuie să *dorești* ruperea de dependență și schimbarea, să te *decizi* cu adevărat pentru schimbare. După care, să definești problema, să adopți o strategie pentru a prelua controlul și să o lovești. Strategia poate include faptul de a fi deschis și cinstit cu ceilalți în legătură cu problema ta, de a obține un suport de grup și de a cere ajutor în cazul în care simți o alunecare. Însă, trebuie mai presus de toate să iei un *angajament* absolut în favoarea schimbării, angajament care să te *determine* să nu renunți.

Fă un Jurnal de Lucru pentru Problemele Tale de Dependență

Deci, următoarea noastră sarcină din Jurnalul de Lucru este de a face o listă cu propriile „dependențe ale părții egoiste a sinelui, cu dorințele și cu temerile. Vei găsi formularele pentru acestea la paginile 111 și 112. După citirea acestui paragraf le poți completa imediat. Te pun acestea cu adevărat pe gânduri. Ce tipuri de gânduri îți împiedică trăirea mereu în Regula de Aur? Ce fel de gânduri te pot conduce la pierderea sentimentelor de compasiune, grijă, dăruire, părtășie – cu alte cuvinte, ce poate avea un impact negativ pentru dragostea ta altruistă. Nu orice contează. Poți avea bani, bunuri materiale, etc., și totuși să nu-ți fie afectată dragostea. Însă ce se întâmplă dacă acestea

o vor face? De asemenea, poți face lucruri care nu îți place să le faci iar acestea să nu îți afecteze dragostea. Dar dacă o se va întâmpla așa? Dacă pierzi *totul* sau orice ți s-ar întâmpla, te *pot face* acestea să-ți pierzi dragostea, ai o problemă de dependență care te controlează în mod negativ. Acestea sunt lucruri de care trebuie să fii conștient, de care trebuie să te ocupi în cazul în care vrei cu adevărat să trăiești în Regula de Aur *tot timpul*. Această listă va fi de ajutor numai pentru identificarea potențialelor tale probleme, astfel încât să fii conștient de ceea ce ai putea avea nevoie în lucrarea ta (realizează copii suplimentare ale acestor pagini în cazul în care nu există spațiu suficient pentru a completa toate problemele tale).

Capitolul Paisprezece

Obţinerea unui anume Ajutor din partea Subconştientul Tău

Subconștientul nostru are un impact enorm asupra vieților noastre. Unele studii arată că mai mult de 98 % din tot ceea ce gândim și ceea ce facem este inițializat în subconștient. Acesta are un control destul de puternic asupra comportamentului și vieții noastre.

Subconștientul este asemenea unui computer. Și la fel ca toate computerele, acesta operează în funcție de cum este „programat". Programarea acestuia poate fi bună și de ajutor, ori poate fi proastă și plină de „defecte". Dacă ai o programare negativă sau care pune o piedică în vreun fel vieții tale (așa cum au majoritatea oamenilor), aceasta poate contracara și ruina toate eforturile constructive pe care le facem.

Obţinerea Sincronizării dintre Conştient şi Subconştient

Pentru ca scopul oricărui program să fie eficient și atins cu adevărat, conștientul și subconștientul trebuie să lucreze împreună. De multe ori, o persoană ia decizii majore în mintea conștientă, însă mintea subconștientă este în conflict cu acestea iar continuarea lucrării este în opoziție cu scopul conștient. Din moment ce atât de multe gânduri și acțiuni pe care le facem vin din subconștient, acestea pot anula în totalitate dorințele conștiente, și de fapt, lucrurile se întâmplă în opoziție cu ceea ce dorești tu. Spre exemplu, o persoană poate decide că dorește o carieră de succes și face toate lucrurile corect și conștient pentru ca acest lucru să se întâmple. Se instruiește și aplică ceea ce a învățat în practică, etc. Însă, dacă subconștientul este programat pentru eșec, persoana va face lucruri care contracarează și distrug scopul conștient. Acestea pot fi lucruri stupide și neînsemnate, cum ar fi scăparea unui cuvânt într-un moment nepotrivit, ori a ajunge prea târziu la o întâlnire sau chiar mici „scăpări" fizice care provoacă anumite probleme în lucrarea pe care o faci. Acest lucru poate fi învins în mai multe moduri.

De asemenea, acest lucru se poate aplica pentru dezvoltarea personală sau pentru atingerea scopurilor spirituale. De exemplu, dacă ești în încercarea de a fi pozitiv, iar subconștientul continuă să scuipe gânduri și reacții negative, acestea „scurtcircuitează" în mod efectiv țelul dvs.

De ce mi se Pare că Eu Continui să Mă Împuşc Singur în Picior?

În primul rând (așa cum am menționat mai devreme), partea egoistă a sinelui folosește programarea negativă în sine și pe sine, pentru a se păstra separat, pentru a păstra controlul și pentru a se menține „în viață". Nu dorește să-i fie amenințată „poziția". Dar pentru un moment, să aruncăm o privire la ce fel de programare are subconștientul prin sine însuși, poate fi aceasta atât de auto-distructivă.

Problema este că, cei mai mulți dintre oameni nu își aleg niciodată propria programare. Uneori programarea subconștientului nostru a fost dezvoltată la întâmplare prin mediul în care trăim prin și experiențele noastre. Alteori acesta a fost programat în mod deliberat în noi, de alte persoane și de cultura cultura noastră ca întreg. Acest lucru a început din momentul în care ne-am născut (și probabil chiar din pântec) și a continuat până în prezent. Astfel, programatorii noștri au fost, societatea noastră, părinții, colegii, școala, televizorul, lucrurile pe care le-am citit, filmele, etc., etc., (și experiențele noastre în toate în legătură cu acestea).

Din păcate, majoritatea dintre oameni nu sunt conștienți de programarea lor și nu ar ști cum să o schimbe chiar dacă ar fi conștienți de asta. Dacă vrei cu adevărat să evoluezi, ar trebui să faci o auto-examinare a propriei tale programări și să decizi dacă ceva din aceasta este auto-distructivă sau lucrează contrar idealurilor și obiectivelor tale (dacă Regula de Aur este principiul prin care dorești să-ți trăiești viața, poți paria că o anumită parte a programării este contrară acesteia).

Eșecul și motivele eșecului sunt adesea programate. Câțiva dintre oameni au avut o bună programare în copilărie, programare care să fi fost un suport pentru capabilitatea de a realiza ceea ce doresc în viață, ca să nu mai vorbim de susținerea beneficiilor de a fi un iubitor altruist. În mod evident, nu vei fi în măsură să examinezi toate programările în același timp (cel puțin în condiții normale), însă pe *o parte* dintre acestea le poți contempla. Privește-le ca pe probleme ce apar în viața ta. din timp în timp.

După care, trebuie să contempli la ce fel de programare ai vrea să ai și care ar putea să fie bună pentru tine. După ce ai făcut aceste două lucruri, poți folosi diferite metode despre care vom discuta mai târziu, pentru a înlocui sau pentru a schimba multe sau chiar toate dintre programările dvs., pentru a vă face subconștientul să lucreze pentru dvs. în loc să lucreze împotriva dvs.

Luptă pentru O Cauză Bună

Combate programarea negativă, gândurile ori sentimentele care nu sunt cu adevărat eficiente. Cel mai bun mod de a învinge cu adevărat negativul este acela de a face progrese către bine. Vom discuta despre modul cum se poate face acest lucru.

Primul lucru de făcut este acela de a stabili obiectivele și idealurile, apoi de a prelua controlul asupra subconștientului prin folosirea afirmațiilor / rugăciunii / auto-hipnozei sau orice altceva care vă poate ajuta să îndepliniți acest lucru. O spun încă o

dată, subconștientul este foarte puternic și lucrează întotdeauna în fundal. Acesta poate fi făcut să lucreze mereu PENTRU obiectivele și idealurile conștientului sau ÎMPOTRIVA acestuia. Deci, luând măsuri pentru programarea subconștientului prin dorință conștientă, îți vei face subconștientul să lucreze pentru tine în loc să lucreze împotriva ta. Acest lucru face o URIAȘĂ diferență între a avea un subconștient în armonie, care să lucreze împreună pentru dorințele și scopurile conștientului dvs. [„Afirmațiile Subconștiente", Înregistrările menționate ce însoțesc cartea folosesc un amestec de tehnici dovedite științific, pentru ajutorul ENORM care se obține prin a vă face propriul subconștient să lucreze pentru dvs., pentru atingerea scopurilor dvs.]

Capitolul Cincisprezece

Obiectivele

Efectele definirii şi stabilirii unui obiectiv în viaţă poate fi observat în mai multe moduri. Motivul din spate pare a fi în legătură cu ceva material nesemnificativ sau lipsit de sens în cele mai multe dintre cazuri, nu există numai materia, nu se „opreşte" totul numai la materie. Este mai mult o chestiune a faptului dacă aceste motive au creat sau nu un gol, dacă s-a luat o decizie pentru merge „mai departe pe această cale" şi de a le aplica pentru sine cu consecvenţă şi disciplină. Atunci, indiferent de aceste „opriri" sau „obstacole", „continuă să mergi înainte şi iar înainte", nu contează cât de dificil se poate ajunge acolo, până când se atinge obiectivul. Atleţii câştigători şi antrenorii cunosc de asemenea acest lucru, avantajul extrem de important al vizualizării de neclintit a unui obiectiv, cu determinare şi angajament.

Aceleaşi lucruri se poate aplica şi pentru dezvoltarea personală ori spirituală, însă este puţin mai complicat. În loc de a avea numai un singur obiectiv pentru o carieră de succes, poţi aplica stabilirea obiectivului pentru calităţi personale, pentru virtuţi şi trăsături de personalitate. Iar atunci când te vei schimba tu însuţi în acest mod, orice altceva din exteriorul tău de asemenea se va schimba. Cine eşti şi cum eşti, vei determina cine îţi sunt prietenii, ce fel de loc de muncă obţii, ce tip de relaţii ai – aceasta este pur şi simplu rădăcina a tot ceea ce este viaţa ta. Spre exemplu, dacă eşti un dependent de droguri, ai în general prieteni care sunt şi ei dependenţi de droguri, ai putea avea probleme la locul de muncă, un standard scăzut de viaţă / o locuinţă mică, etc. Însă, prin a schimba numai un singur lucru, prin lăsarea drogurilor în urma ta, în cele din urmă se produce o schimbare a prietenilor, a serviciului şi a mediului viaţă. Schimbarea altor trăsături precum lenea, posesivitatea, lăcomia, amânarea, etc., în contrapărţile lor pozitive, acestea vă schimbă de asemenea viaţa. Schimbarea în cineva care lucrează pentru aplicarea Regulii de Aur, implică multe schimbări de trăsătură, astfel are loc un mare impact asupra vieţii tale.

Folosirea Afirmaţiilor
pentru Realizarea Obiectivelor Tale de Dezvoltare Personală

Afirmaţiile sunt declaraţii pentru a-ţi „acorda" tu însuţi „direcţiile". Acestea vin să vă întărească alegerea conştientă, dorinţele şi direcţia în viaţă, ajută la obţinerea alegerilor în programarea subconştientului / modelele de comportament pentru tot ceea ce *vei dori* să se întâmple.

Folosirea afirmaţiilor este un mare „instrument" – o tehnică pentru dezvoltarea virtuţilor şi calităţilor în tine însuţi, acestea te vor ajuta să-ţi atingi scopurile, idealurile, de asemenea de vor ajuta la corectarea „scăpărilor" sau a comportamentului negativ.

Virtuțile și calitățile pe care ți le dorești a fi dezvoltate pot include lucruri cum ar fi cumpătarea, siguranța de sine, smerenia, blândețea, sensibilitatea, bunătatea, compasiunea, conștientizarea, vigilența, punctualitatea, vitalitatea, concentrarea, auto-disciplina, ascultarea, precizia, o bună comunicare, perseverența, stabilitatea emoțională, responsabilitatea, a fi om de nădejde, etc. Acestea sunt trăsături la care vei lucra prin folosirea afirmațiilor tale personale, așa cum sunt descrise mai jos în această secțiune.

Folosirea unei afirmații este precum plantarea unei semințe în pământul fertil al subconștientului tău, și la fel ca o sămânță, aceasta are nevoie de nevoie de îngrijire, altfel poate muri. Din acest motiv, afirmațiile sunt instrumente care sunt folosite zilnic și frecvent de către cei care doresc să se schimbe.

Afirmațiile „Corectoare"

Dacă vrei într-adevăr să te schimbi cât mai repede posibil, o afirmație corectoare pozitivă ar trebuie făcută imediat și *de fiecare dată* când cineva îți spune despre ceva bun ce ar trebui să corectezi ori dacă îți punctează un defect. Acest lucru ar trebui făcut instantaneu, *sincer*, în *gând*, chiar atunci când ți-a fost pus în vedere.

Pentru ca afirmațiile să fie eficiente, acestea trebuie să fie întotdeauna stabilite ca având rezultat pozitiv, în loc să se încerce negarea' unei negativități. De exemplu, dacă te-ai înfuriat pe nedrept, afirmația pe care ar trebui să o folosești nu poate fi, Eu nu sunt un negativ', Eu nu sunt furios', sau ceva de genul acesta. Acestea trebuie formulate prin fraze pozitive – ceva de genul, Eu sunt pozitiv, smerit și Iubitor Altruist'. Cu alte cuvinte, vei spune întotdeauna un lucru bun pe care vrei să-l obții, niciodată nu folosi un dublu negativ', niciodată nu acorda energie unei trăsături negative pe care dorești să o modifici. Acordă în schimb energie pentru trăsăturile pozitive care vor înlocui negativul.

De asemenea, amintește-ți că subconștientul este ceva precum un robot fără minte – acesta doar se supune și înțelege lucrurile în mod *literal*, acesta nu înțelege lucrurile la „modul figurat", nu le „interpretează", „nu știe la ce se referă acestea". Astfel, afirmațiile ar trebui să fie întotdeauna precum un *fapt deja împlinit* cum ar fi **Eu sunt** așa și astfel', în loc să le lăsați neterminate pentru un posibil viitor, ceva de genul, Eu voi fi…', Am de gând să fiu…' sau Aș vrea să fi mult mai…'. Afirmațiile formulate în aceste moduri nu au pur și simplu nici un sens pentru subconștient, nu spun subconștientului că aceasta este o schimbare ce ar putea *avea loc în viitor*. Iar pentru că viitorul este întotdeauna *în* viitor, acesta de fapt previne schimbările ce s-ar produce vreodată – pentru că noi ne aflăm întotdeauna în acum'. Spre exemplu, să spunem că ești un robot care ține în mână o lingură iar eu vreau să renunți la ea, să arunci lingura. Ar trebui să-mi dau seama exact ce anume să-ți spun pentru a te face să arunci lingura. Dacă eu știu că tu vei lua numai literal cuvintele mele, așa cum știu că o face și subconștientul, atunci am nevoie de o frază în care cuvintele mele să fie corespunzătoare pentru tine, altfel nu vei înțelege că eu vreau să arunci lingura și nu vei

face acest lucru. Astfel, dacă eu ți-am zis că lingura îți va cădea', ceea ce literalmente înseamnă pentru tine că VEI arunca lingura, nu că ar trebui să cadă IMEDIAT. Deci, ce se întâmplă? O vei păstra, așteptând ca pe viitor SĂ-ȚI cadă. Dar, dacă eu spun aruncă lingura' sau tu arunci lingura', atunci aceasta îți va cădea.

Câteva Afirmaţii Pozitive Fundamentale

Acestea sunt unele dintre afirmațiile standard pe care le poți folosi:

Afirmațiile pentru dimineață:

În primul rând, amintiți-vă idealul dumneavoastră (persoana ce reprezintă cel mai bine conceptul dvs., o mare personalitate sau persoană pe care vrei să o imiți). Atunci când te gândești la idealul tău, asigură-te că nu te gândești la persoana în sine / la personalitate, ci mai degrabă la exemplul pe care îl dă.

Acum, în timp ce ai idealul în minte, spune pentru tine însuți în liniște sau cu voce tare în particular, cu deplină înțelegere, ***simte*** acest lucru, nu doar ca pe o repetiție de cuvinte, spune Voia Ta să se facă Doamne (sau numele oricărui Dumnezeu ai ales), nu a mea, în mine și prin mine; arată-mi ce trebuie să fac în această zi și lasă-mă să fiu un canal al binecuvântărilor Tale pentru toți'. Dacă dorești să fie numai unul care „prinde totul" pentru a trăi în Regula de Aur, poți spune pur și simplu afirmația ta, „Eu sunt o persoană iubitoare altruistă". O altă frumosă și specială rugăciune din cea a Sf. Francisc, aceasta spune că, „Dumnezeu va face, în mine și prin mine". Pentru toate afirmațiile pe care le spui, repetă-le timp de cinci minute.

Dacă trăiești alături de alții care lucrează pentru aplicarea Regulii de Aur împreună cu tine, de asemenea poți începe prin a le cere zilnic o favoare – CERE-LE lor să te critice pentru a te ajuta să devii cea mai bună persoană iubitoare altruistă care poate exista.

Afirmațiile pentru seară:

Fă-ți afirmațiile personale pentru obiectivul tău din prezent, pentru virtutea / calitatea la care lucrezi în mod special pentru a o dezvolta. Iar mai apoi trebuie să faci afirmația pentru vis (urmează mai jos).

Afirmațiile de dinainte de culcare:

De cele mai multe ori, aceasta este cea mai eficientă afirmație, pentru că o repeți înainte de a merge la culcare; aceasta pătrunde cel mai adânc în subconștient. Din acest motiv, cea mai mare prioritate ar trebui să o aibă afirmația pe care o faci atunci când mergi la culcare.

Dacă vrei să fii în stare să-ți amintești dimineața visele, dacă vrei să fii conștient în timpul viselor, folosește următoarea declarație ca pe o afirmație de dinaintea somnului până ce dificultatea este rezolvată: Îmi amintesc visele și sunt conștient în timp ce visez.

Cum să Personalizezi Frazele Afirmaţiilor

Dacă nu este posibil să obţii propriile-ţi afirmaţii de la cineva care este un expert, poţi cere îndrumare (în legătură cu afirmaţiile) în timpul rugăciunii sau meditaţiei, ori numai să te gândeşti la trăsăturile negative / egoiste pe care le ai şi pe care ştii că trebuie să le schimbi, la trăsăturile pozitive pe care ai dori să le ai. De fapt, ca parte a programului Regulii de Aur este şi realizarea unei liste. Acordă ceva timp pentru a face acest lucru acum. La pagina 106 vei găsi o Listă cu Obiective şi Afirmaţii Personalizate pentru a te ajuta să identifici şi să separi ceea ce doreşti să schimbi. Aruncă o privire în partea bună a inimii tale, fii foarte sincer cu tine însuţi, fă o listă cu tot ceea ce vrei să schimbi în legătură cu tine însuţi. Gândeşte-te la lucrurile care ar putea fi blocaj sau obstacol în calea creării idealului tău spiritual. Hotărăşte-te să faci opusul – realizează încă o listă doar cu afirmaţiile a tot ceea ce este „pozitiv". Cu alte cuvinte, dacă eşti un leneş, scrie că lucrezi din greu pentru a deveni harnic şi energic. Pentru alte idei poţi consulta lista de afirmaţii care urmează, aceasta te va ajuta la găsirea afirmaţiilor pozitive în „opoziţie" diferitelor trăsături negative.

După ce ţi-ai terminat lista, vei începe prin a lucra la schimbările punctate una câte una. Alege numai UNUL din acele lucruri pe care doreşti să le modifici (primul din cele mai importante), apoi citeşte în cele ce urmează modul cum să aplici Afirmaţia Personalizată.

[Un sfat: În timp ce subconştientul este precum un computer şi ia lucrurile aşa cum le spui în mod literal, conştientul lucrează precum un filtru şi face interpretări pe care le ia în considerare. De exemplu, să spunem că priveşti la un actor de comedie pe care îl consideri extrem de amuzant şi foloseşti un argou pentru a te exprima, ceva de genul, „El mă omoară pe mine!". Acest lucru nu înseamnă că prin propria-ţi programare „el te va ucide" în vreun fel. Însă, atunci când faci lucruri care se adresează direct subconştientului, sau când eşti într-o stare modificată care accesează subconştientul, nu ai această marjă de manevră, trebuie să fi fii foarte literal].

Iată câteva trăsături personale negative şi afirmaţiile pozitive „în opoziţie", care să te ajute în schimbare:

Trăsături Negative ce Urmează a fi Modificate:

Întârziere - „Eu sunt totdeauna punctual."

Lene - „Eu sunt eficient, energic şi lucrez din greu. Îmi îndeplinesc totdeauna sarcinile pe care am de făcut."

Iresponsabilitate - „Eu gândesc şi acţionez totdeauna în mod responsabil." „Vreau să fac lucrurile în mod pozitiv, în mod corespunzător şi în scopul de a-i ajuta pe ceilalţi." „Tot ceea ce fac este făcut bine, pozitiv şi drept."

Sâcâială - „Spun lucrurile cuiva numai atunci când este necesar." „Ori de câte ori

atrag atenția spunând cuiva ceva anume, o fac cu dragoste și în mod concis."

Amânare - „Fac totdeauna în mod prompt și bine lucrurile pe care trebuie să le fac." „Sunt profund, eficient și rapid în lucrurile pe care le am de făcut."

Zgârcenie – „Sunt altruist în a oferi atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, iar acest altruism mă face să mă simt bine și mă umple de o profundă siguranță și pace interioară." „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, ofer cu generozitate și împart ceea ce am cu ceilalți."

Defensivă - „Vreau ca oamenii să-mi arate lucrurile pentru a deveni mult mai pozitiv, mai iubitor și eficient." „Accept cu bunăvoință oamenii care îmi arată lucrurile ce mă pot ridica pe mine însumi sau care mă pot face mai bun data viitoare."

Lăcomie - „Sunt mereu un iubitor altruist." „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, ofer în mod liber și cu generozitate."

Neîndurare - „Sunt bun și iubitor altruist." „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, sunt blând în comportament și în relațiile mele cu ceilalți."

Introvertire - „Îmi exprim gândurile și sentimentele." „Sunt mereu o revărsare." „Sunt dinamic." „Sunt atrăgător și iubitor altruist."

Insisten ă ˜i Arogan ă – „Sunt totdeauna conștient și sensibil la sentimentele și nevoile celorlalți." „Sunt un iubitor altruist."

Neîngăduin ă – „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu pot aștepta cu calm, cu pace a minții și răbdare." „Sunt totdeauna răbdător și cu iubire fără nici un interes atunci când acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu."

Ură - „Sunt totdeauna bun, cu bun simț și iubitor altruist."

Furie ira ională – „Îmi exprim totdeauna sentimentele cu dragoste altruistă."

Violen ă Distructivă - „Sunt totdeauna blând, bun și iubitor altruist în atitudinea mea față de ceilalți."

În ˜elăciune Distructivă - „Sunt totdeauna deschis și cinstit în legătură cu gândurile și sentimentele mele atunci când este în Voia Lui Dumnezeu." „Îmi împărtășesc sentimentele în mod deschis și onest celor pe care îi iubesc și de care îmi pasă, atunci când acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu."

Părtinire - „Am întotdeauna mintea deschisă și dragoste altruistă."

Impulsivitate - „Sunt totdeauna atent și responsabil în toate acțiunile mele."

Obsesie - „Sunt fluent, calm, rezonabil, adaptabil, flexibil și rațional."

Posesivitate – „Las oamenilor sentimentul de fericire, iubesc libertatea." „Mă îndrept către lucrurile pe care le iubesc." „Sunt un iubitor altruist."

Gelozie - „Împart și ofer întotdeauna, iubesc în mod altruist." „Simt siguranță în ceea ce privește relațiile pe care le am." „Sunt un iubitor altruist."

Invidie – „Atunci când văd la alții ceea ce eu nu am, mă bucur pentru ei." „Sunt

un iubitor altruist."

Îmbuibare, Exces - „Consum alimente numai în cantitatea necesară sănătății trupului meu." „Am dorința de a ingera numai lucruri care sunt sănătoase." „Mănânc numai lucruri care sunt sănătoase." „Vreau și doresc numai alimente și produse care sunt sănătoase pentru mine."

Alcool / Droguri - „Am o dorință de a ingera numai lucrurile care sunt sănătoase." „Mănânc numai lucruri care sunt sănătoase."

Fumat - „Am o dorință de a ingera numai lucrurile care sunt sănătoase." „Mănânc numai lucruri care sunt sănătoase."

Și mama tuturor acestora -

Egoismul - „Eu sunt un iubitor altruist."

Pentru Dezvoltarea Următoarelor Virtuţi şi Trăsături Pozitive:

Cumpătare - „Sunt moderat în toate lucrurile."

Hotărâre - „Sunt dinamic și hotărât în maniera unui iubitor altruist."

Toleran ă - „Sunt totdeauna răbdător și tolerant față de comportamentul și defectele celorlalți, dacă acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu."

Smerenie - „Sunt totdeauna smerit și iubitor altruist."

Flexibilitate - „Sunt totdeauna flexibil și fluent dacă este nevoie să fie astfel și dacă acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu."

Blânde e – „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, sunt mereu blând și îngăduitor în atitudinea mea față de ceilalți."

Sensibilitate - „Sunt întotdeauna conștient și sensibil la nevoile și sentimentele celorlalți."

Bunătate - „Sunt întotdeauna bun, grijuliu și atent." „Îmi pasă de oricine vine în contact cu mine și sunt bun atunci când acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu."

Compasiune - „Sunt totdeauna compasional și grijuliu." „Sunt grijuliul și compasional cu toate ființele de pretutindeni."

Con˜tientizare - „Sunt mereu conștient și atent la mediul ce mă înconjoară și la ceea ce se întâmplă în jurul meu." „Chiar și atunci când sunt concentrat și focalizat pe ceva, sunt destul de conștient de ceea ce se întâmplă în jurul meu."

Vigilen ă - „Sunt totdeauna conștient și vigilent."

Punctualitate - „Sunt totdeauna punctual și la timp."

Vitalitate - „Sunt energic, sănătos și vital." „Vitalitatea mea este reînnoită și consolidată prin Dragostea Altruistă ce mă spală și trece prin mine."

Concentrare - „Am o concentrare excelentă." „Îmi pot păstra cu ușurință atenția pe tot ceea ce am nevoie și doresc." „Mintea mea este clară și focalizată." „Concentrarea mea este perfectă."

Auto-disciplină - „În fiecare zi, eu sunt din ce în ce și mai auto-disciplinat." „Sunt auto-disciplinat." „Auto-disciplina devine ușoară pentru mine."

Ascultare - „Ascult cu atenție la ceea ce au de spus ceilalți." „Înțeleg și înțeleg pe deplin sensul lucrurilor pe care ceilalți oameni încearcă să mi le comunice."

Acurate e - „Sunt totdeauna precis, conștient și grijuliu cu privire la tot ceea ce gândesc, simt și fac."

Buna comunicare - „Comunic cu ceilalți în mod precis, succint și complet." „Sunt conștient de faptul dacă ceilalți au înțeles sau nu ceea ce am eu de comunicat." „Sunt mereu conștient și atent în legătură cu ceea ce cred, simt, spun și fac."

Încordare / Agresiune - „Atunci când este necesar sunt agresiv și încordat, dacă acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu." „Atunci când este necesar sunt un luptător invincibil."

Perseveren ă - „Depun în mod constant efort pentru a-mi atinge obiectivele și pentru a depăși obstacolele."

Stabilitate emo ională - „Mă simt în siguranță." „Sunt calm din punct de vedere emoțional, sunt stabil și centrat." „Sunt întotdeauna rațional."

Responsabilitate - „Sunt totdeauna responsabil, de încredere și un iubitor altruist."

Încredere - „Sunt totdeauna de încredere și pot fi nominalizat pentru a îndeplini sarcinile la care acord atenție și promptitudine."

Curaj / Tărie Interioară - „Forța pozitivă și dragostea altruistă este foarte puternică în mine, depășesc cu ușurință orice obstacol iar obstacolele devin trepte de trecere." „Am un curaj imens și o voință puternică."

Sănătate - „Sistemul meu imunitar este foarte puternic și poate lupta și ucide orice invadatori." „Trupul meu produce și folosește orice substanță care este necesară pentru optima sănătate spirituală, emoțională și fizică."

Afirmaţia Personalizată:

Mergi la pagina 110, la secțiunea de Declarații Personale. Aici se spune că „Afirmațiile mele zilnice sunt:" Sub aceasta scrie pe cea care ai vrea să fie afirmația ta. Dacă ai mai multe de una, este mai bine să lucrezi cu una singură la un moment dat. Poți spune afirmațiile prin rotație, iar dacă ai făcut una timp de o săptămână sau o lună, continuă să faci pe următoarea în săptămâna / luna viitoare, etc. Din nou spun, poate că vrei să o copiezi și să o afișezi în alt loc – să o privești, să fie la vedere, pur și simplu nu o lăsa îngropată sau pierdută. Citiți-vă afirmațiile pentru dumneavoastră înșivă, cu voce tare sau în tăcere, în fiecare zi.

Există ceva ceea ce noi vă sugerăm, utilizați micul dispozitiv denumit MotivAider. Acesta este precum un mic pager vibrator pe care să îl porți la tine. Îl poți seta la intervale de timp să îți amintească ceva (între intervalul de 15 secunde şi 24 de ore). Motivatorul poate fi folosit pentru a-ți aminti să faci afirmațiile personale pe tot parcursul zilei. Îndată setat, acesta va vibra în liniște la fiecare minut (sau cum l-ați setat) pentru a-ți aminti să-ți faci afirmația, pentru a o spune în tăcere pentru tine însuți și pentru a te gândi cum să o pui în aplicare.

Un altă modalitate recomandată cu tărie este aceea de a vă planta profund și imediat afirmațiile în „grădina" subconștientului dvs. prin folosirea CD-ului / Casetei Audio cu „Afirmații pentru Subconștient". Există multe și diferite volume cu afirmații specifice deja înregistrate. Aceste înregistrări sunt aprobate de psihologi, folosesc o combinație de metode tradiționale și demonstrate științific pentru a te ajuta să-ți accesezi subconștientul și pentru a face modificările pe care le dorești. Și tot ceea ce trebuie să faci este să le asculți o dată pe zi! Înregistrările cu „Afirmații pentru Subconștient" (includ un spectru complet de tehnici stabilite eficient, combinate cu: Relaxare progresivă; Imaginație ghidată; Vizualizare; Afirmații; Antrenament al undelor cerebrale și Sunete ale ritmului cardiac). Rezultatul este o înregistrare care te relaxează și îți aduce o profundă stare de conștientizare care, în general, este accesibilă numai maeștrilor meditației după ani mulți de antrenament greu. Sunt disponibile volume speciale cu afirmații pentru controlul stresului, pentru dezvoltare spirituală, pentru vizualizarea vindecării și multe altele. Acestea au fost utilizate cu rezultate excelente de către Medici și Psihiatri și sunt cea mai rapidă și puternică modalitate pentru folosirea afirmațiilor pozitive. Cu toate acestea, ele nu ar trebui să fie folosite ca substitut pentru a lucra zilnic cu afirmațiile menționate mai sus deoarece acestea nu sunt foarte specifice.

(Înregistrările cu „Afirmații pentru subconștient" nu folosesc mesaje „subliminale". Toate instrucțiunile și afirmațiile sunt audibile în mod clar.)

Capitolul Şaisprezece

Idealurile

„Stabilirea Obiectivelor" implică definirea şi orientarea către tot ceea ce doriţi să realizaţi. „Stabilirea Idealurilor" este similară. Diferenţa constă în faptul că acestea au legătură cu modul în care doreşti *să fie* în plan personal, spre deosebire de modul cum doreşti să se realizeze.

Pentru „stabilirea idealului" te poţi folosi de exemplele marilor sfinţi ori de înţelepţii pe care îi admiri pentru un ideal spre care să aspiri. De exemplu, dacă eşti creştin, Iisus este un mare „ideal" şi un model (sau poţi folosi pentru aceasta unul dintre sfinţi). Dacă eşti budist, Buddha sau Dalai Lama ar putea fi idealul tău. Dacă eşti politician, Bill Clinton sau Ronald Reagan poate fi idealul tău (aceasta este o glumă oameni buni). Dacă simţi că aceste exemple par să fie prea înalte pentru a se ajunge la ele imediat, alege numai pe cineva pe care îl cunoşti şi îl admiri ca persoană. Apoi, stabileşte modul cum să îl imiţi ca prim ideal/obiectiv. Închide-ţi ochii şi contemplează-l. *Simte-l ˜i vizualizează-l complet ca fiind* idealul tău, ca şi cum acesta ar fi într-adevăr real.

Un motiv pentru a alege pe cineva admirabil ca un ideal pentru a te modela pe tine însuţi, este ca viaţa sa să fie un exemplu pentru tine. De asemenea, dacă apare o situaţie în care eşti confuz în legătură cu modul cum ar trebui să te comporţi, te poţi concentra din nou pe idealul tău „personalizat", gândeşte-te la modul cum acesta ar acţiona sau ar vorbi în situaţia dată. ACEST LUCRU POATE FI *FOARTE* UTIL. Spre exemplu, ai văzut vreodată acele mici revere care au iniţialele „WWJD" pe ele? Aceasta înseamnă What Would Jesus Do (Ce ar face Iisus). În cazul în care Iisus este idealul dvs. şi nu sunteţi sigur cum să vă comportaţi şi ce să spuneţi într-o anumită situaţie, întrebaţi-vă „Ce ar face Iisus?" Acest concept se poate aplica oricui este ales ca ideal pentru dvs. De exemplu, unii oameni ar putea să idealizeze un mare umanist care a avut compasiune şi dragoste pentru ceilalţi, pe cineva precum Albert Schweitzer sau pe cineva asemenea lui. Vorbind despre el, există un minunat citat al lui Schweitzer care spune că, „Nu ştiu care va fi destinul tău, însă ştiu un lucru: Vor fi cu adevărat fericiţi aceia dintre voi care au căutat şi au găsit modul cum să slujească (pe ceilalţi)."

Idealul tău este încapsularea rezultatului final al tuturor obiectivelor tale, în definitiv a ceea ce doreşti să fii, şi mult mai important, *o modalitate de a fi*, totul învelit dinainte într-un concept simbolic.

Am discutat deja despre modul cum să gândeşti şi să acţionezi, acesta schimbă în mod radical totul în viaţa ta. Atunci când îţi stabileşti un ideal şi îl păstrezi în mintea conştientă, acesta poate avea un puternic efect asupra vieţii tale. Însă, acesta este numai atât de puternic pe cât este aplicat ca ideal în viaţa ta.

Programarea Idealului Tău

Pentru a-ți introduce idealul programat în subconștient, folosește instrumentele afirmației, ale „vizualizării de corecție", așa cum ți-ai scris activitățile zilnice în Jurnal, apoi folosește CD-ul sau Caseta Audio cu „Afirmațiile pentru Subconștient". MotivAider poate de asemenea să te ajute în păstrarea idealului tău în mintea conștientă, ȘI ÎN PLUS ajută la corectarea programării subconștientului pentru a fi ceea ce vrei tu să fii. Îndată setat, acesta va vibra la fiecare minut (sau cum l-ai setat tu), pentru a-ți aminti și a-ți aduce idealul în minte.

Îndată ce un ideal este complet programat în subconștient, acesta va lucra pentru realizarea acestuia. Asta nu înseamnă că te poți relaxa și să lași subconștientul să facă totul pentru tine. Trebuie în continuare să aplici în mod conștient idealul tău în toate situațiile – contrarea și autodisciplina intră aici în joc.

În fiecare seară, scoate Jurnalul tău și revizuiește-ți activitățile zilnice, pentru a vedea cât de bine lucrezi pentru a-ți atinge idealul în viață.

Atâta timp cât ai DECIS ce dorești cu adevărat, realizează un angajament îmbrăcat în oțel pentru a te schimba pe tine însuți. La pagina 116 vei găsi Obiectivul, Idealul Personal și Contractul Angajament. Acesta este într-o formă detaliată pentru a te ajuta „să-ți stabilești cursul". Scriindu-l îl faci mai real, te ajută și te face să-l iei mult mai în serios.

Poate dorești să-ți schimbi obiectivele sau idealurile din când în când, astfel încât, în acest caz, poate vrei să umpli formularul cu un creion sau să faci mai înainte o copie necompletată a formularului. Atunci când l-ai terminat de completat, asigură-te că ai timp să te gândești cu adevărat la ceea ce dorești să creezi pentru propria-ți spiritualitate. Și să nu-ți fie teamă să-ți atingi cel mai înalt ideal, lucrează în mod elaborat asupra lui.

Atunci când l-ai terminat de umplut, semnează-l. Să nu îți fie teamă să-l modifici dacă dorești.

În aceeași zi, o dată pe săptămână, (de exemplu, în fiecare Duminică sau ori de câte ori aveți o reuniune a grupului de studiu), citește-ți propriul Obiectiv, Ideal Personal și Contractul Angajament, apoi mental sau verbal reafirmă-ți propriul angajament. Modifică-l dacă obiectivele / idealul tău se schimbă.

Rezumatul Idealurilor

Oricare ar fi idealul dvs., autodisciplina, consecvența și perseverența sunt factorii determinanți pentru modul în care manifestarea idealului dvs. este una măreață, dacă are un efect redus sau dacă a dat greș în întreaga manifestare. Privește la cei ce au excelat în diferitele lor direcții. Cum au făcut ei acest lucru? Ei au avut obiective definite foarte clar și au lucrat la acestea în mod consecvent. Unul dintre învățătorii mei de la

mănăstire a avut o serie de citate favorite în legătură cu acest lucru, „Promovează perseverența” și „Dacă oricine altcineva poate face un lucru, atunci și tu poți”. Sau așa cum spunea recent un prieten, „Fii cu ochii pe premiu.”

Capitolul Şaptesprezece

Autoîngăduința

Aici este un mic paradox, însă trebuie să luăm în considerare adevărul acestuia. Este necesară determinare absolută și angajament pentru concentrarea pe un obiectiv și un ideal, pentru a reuși în schimbare. Chiar nu-ți permiți posibilitatea mentală de a nu atinge obiectivele și idealurile propuse. Dar ce faci dacă ai *dat* greș? De exemplu, un atlet de succes trebuie să fie „pregătit psihic dinainte", să aibă îndrumare mentală, determinare și angajament pentru a câștiga cu orice preț. Însă câteodată el nu câștigă sau pur și simplu dă greș. Atunci ce este de făcut? Acesta este cazul când apare toleranța. Dacă începi să gândești negativ, dacă dezvolți un model de gândire negativă al „perdantului" sau acela de „a fi un ratat / unul care o dă în bară", ai acordat credit părții egoiste. Această parte vrea doar să te țină jos și să te păstreze sub controlul ei.

Eu am învățat cum să mă ocup de acest lucru atunci când am studiat tehnicile de meditație care implică concentrarea. Dacă „dai greș" atunci când te pregătești, mintea ta începe să rătăcească și să alunece în derivă către tot felul de gânduri. Îndată ce ai observat în sfârșit că mintea ta a alunecat și ți-ai pierdut concentrarea, poți face unul din două lucruri. Poți merge spre negativ, calea distructivă (frustrarea și consolidarea eșecului, și chiar să continui în acest mod). Sau poți merge către pozitiv, calea constructivă (pur și simplu să-ți aduci imediat mintea înapoi pe ceea ce ar fi trebuit să te concentrezi, fără un moment de „auto-pedepsire"). Care situație crezi tu că are cele mai pozitive rezultate?

Poți adopta aceeași abordare în legătură cu orice eșec sau poți rămâne la ce ai avut mai înainte în viața ta. Dacă ești în încercarea de a trăi în Regula de Aur și a fi un iubitor altruist tot timpul și să mergi înainte, atunci ce ar trebui să faci? În primul rând, fi cinstit și deschis în legătură cu „ce a fost greșit" sau „făcut greșit". Dacă trebuie să-ți ceri iertare unei alte persoane, fă acest lucru. Fiind în defensivă nu vei ajunge nicăieri. Ei bine, de fapt acest lucru te duce undeva – asta consolidează egoismul și este contraproductiv pentru schimbare, pentru a deveni o persoană iubitoare și mult mai altruistă. Fi smerit, cinstit, tolerant și să spunem că o afirmație pozitivă îți declară și consolidează angajamentul și obiectivele, acesta este modul pozitiv și constructiv cu care să tratezi „alunecările".

Vom discuta despre acest lucru mai târziu, dar deocamdată vom da numai un exemplu foarte scurt al unei scăpări, vom lua o abordare după modelul Regulii de Aur pentru a reveni înapoi pe cale. Să spunem că ați fost supărat pe nedrept și ați spus ceva dur sau dureros altcuiva. Îndată ce starea ta mentală este mult mai rațională și ai bunătate din nou, ai dori să începi cu scuzele. După aceasta, ai vrea să faci o afirmație pozitivă corectoare ceva de genul, „Eu sunt calm, drept și grijuliu." sau chiar „Sunt smerit și un iubitor altruist.", pentru a acoperi acest lucru. După aceea discută problemele problemele în mod pozitiv.

Capitolul Optsprezece

Folosirea Afirmaţiilor Corectoare pentru a te Ajuta în mod Practic în Rugăciune (sau în Credinţă)

Dacă eşti sincer în ceea ce priveşte trăirea în Regula de Aur, îi vei influenţa şi pe ceilalţi prin cuvintele tale, însă cel mai important lucru, prin comportamentul tău. Iar ce se află cu adevărat în spatele cuvintelor şi comportamentului, se află spiritualitatea ta, se află cel ce eşti tu cu adevărat, felul cum te simţi tu cu adevărat. Nu contează felul cum te prezinţi, felul cum încerci să convingi pe oricine în legătură cu orice, contează dacă ai sau nu dragoste Altruistă pentru ei, felul cum te simt ei în interior şi poţi modifica rezultatele în diferite moduri (o reacţie foarte pozitivă dacă şi ei sunt pe interior persoane bune, grijulii, dar o posibilă reacţie negativă dacă ei sunt împietriţi, cu inimă rece şi nepăsători).

Dacă tu eşti un iubitor altruist, acţionezi în exterior în dorinţa dea face ceea ce este cel mai bine pentru ceilalţi. Iar disciplina, dezaprobările şi alte asemenea lucruri, toate fac parte din pachet. De asemenea, aceste lucruri se aplică modului cum îţi tratezi propriul „sine".

Deci, cel mai importante sunt acţiunile tale, cuvintele şi gândurile tale care să nu vină din egoism, dintr-un loc lipsit de dragoste. Şi dacă nu eşti perfect, egoismul te va încercui tot timpul. Să ai de-a face sau nu cu aceste lucruri atunci când se întâmplă, asta contează. Partea egoistă ar prefera să ridici mâinile în sus cu auto-compătimire şi să renunţi la lupta pe care o duci pentru a-ţi schimba sinele. Însă acest lucru nu este constructiv. Astfel, dacă vrei cu adevărat să mergi înainte în dezvoltare, contează cât de pozitiv te tratezi pe tine însuţi atunci când te prinzi în existenţa egoistă sau „negativă" (ori atunci când altcineva îţi arată acest lucru). În acest caz apar afirmaţiile corectoare.

Afirmaţiile corectoare sunt foarte asemănătoare cu afirmaţiile pentru obiective / virtuţi despre care am discutat mai înainte, numai că acestea sunt utilizate în mod special pentru a de redirecţiona tu însuţi în mod mai uşor, pentru a reafirma ceea ce doreşti cu adevărat atunci când ai avut o scurtă cădere. Dacă eşti „normal", probabil că va trebui să le faci zilnic.

Afirmaţiile corectoare nu sunt o scuză. Atâta timp cât acestea sunt bune pentru a fi spuse cu voce tare (în situaţiile când este posibil) astfel încât şi ceilalţi să te poată auzi, ele nu ar trebui să fie folosite ca înlocuitor sau ca scuză. Afirmaţiile sunt *stabilite pentru a face modificări ale propriului* comportament. Principalul raţionament este ca acestea să fie spuse cu voce tare, pentru că ele necesită smerenie, onestitate şi deschidere pentru a le face. Sunt asemănătoare cu programele de „12 paşi" ale dependenţilor. Însă, dacă eşti în situaţia de a fi într-un loc inadecvat (precum locurile

publice sau la serviciu, etc.) le poți face în tăcere pentru tine însuți. Iată câteva exemple ale locurilor unde poți face afirmațiile corectoare în tăcere. Ești într-un magazin și lovești accidental bagajul unei doamne și nu ți-ai dat seama dacă te-a văzut sau nu. Altfel de scuze s-ar putea spune în tăcere pentru tine însuți, „Sunt întotdeauna atent, conștient și cu grijă". Următoarea dată, situația nu s-ar mai putea repeta. Sau probabil că va fi nevoie de o mai mare folosire dinainte a afirmațiilor, pentru a deveni în acest mod mult mai conștient. Însă de un lucru să fii sigur, dacă ești cu totul în defensivă în legătură cu acțiunile tale, atunci nu este nici măcar un punct pentru vreo afirmație, asta pentru că nu ai o atitudine în regulă, iar atitudinea ta va fi în defensivă pentru a învinge efectul afirmației. Un alt incident poate fi acela când ești într-un autobuz și îți dai seama că ți-ai lăsat portofelul acasă. Ai putea fi numai neliniștit în legătură cu acest lucru. Ai putea să înjuri. Să fii furios. Sau ai putea fi rațional și să spui ceva de genul „Îmi amintesc mereu de portofelul meu", sau ceva mai pe larg de genul „Memoria mea devine una perfectă", ori pe un stadiu și mai avansat, „Memoria mea este perfectă". Un alt incident în care se aplică mult mai direct Regula de Aur poate fi în timp ce ești la rând, la casa de marcat a unui magazin și să-ți dai seama că cineva din fața ta are mai mult de limita de 10 articole. Ai putea avea o furie înăbușită. Să-ți exprimi ostilitatea. Sau ai putea spune în tăcere „Sunt întotdeauna un iubitor altruist" ȘI ASTA ÎNSEAMNĂ SĂ O APLIC. SIMT ACEST LUCRU. Acum făcând acest lucru și schimbându-ți atitudinea cu una pozitivă, NU exclude posibilitatea de a spune persoanei că nu ar trebui să fie la rând. Sau chiar adu-i argumente în legătură cu acest lucru. ACEASTA ESTE ATITUDINEA TA INTERIOARĂ CARE CONTEAZĂ. Și cel puțin această atitudine te va afecta și pe tine, și poate avea un efect pozitiv asupra celeilalte persoane. Cel puțin acest lucru oferă o bună oportunitate.

Este bine întotdeauna să spui o afirmație corectoare imediat după un incident dacă este posibil. Însă, dacă acest lucru nu este posibil, o poți face mai târziu.

Folosiți afirmațiile corectoare împreună cu ceilalți cu care lucrați pentru aplicarea Regulii de Aur, acestea vor fi discutate în capitolele de mai târziu.

Capitolul Nouăsprezece

Lucruri de Făcut Astăzi
(Înainte de Moartea Mea Fizică)

Având o Experiență în Apropierea Morții (eng. Near Death Experience, NDE), aceasta poate schimba și îmbunătăți profund viața unei persoane. Există multe cazuri în care un dezastru poate de fapt să devină chiar cel mai bun lucru care i s-a întâmplat cuiva – din cauza acestei E.A.M. Parte din motivul pentru acest lucru este experiența pozitivă personală a „vieții de după moarte" (pentru majoritatea dintre oameni). Dar, un alt motiv este acela că după ce au avut o E.A.M., oamenii își reevaluează viața, fac schimbări pozitive și îi apreciază fiecare moment. Pentru a avea o scurtă E.A.M. există tehnici speciale de „moarte conștientă" care pot avea un efect profund benefic asupra vieții tale – chiar înainte de a avea experiența morții.

Oricine ar trebui să-și amintească în mod CONSTANT pentru sine însuși că ar putea muri fizic *în orice moment*. Amintește-ți că de fapt *mori într-o zi*. Într-una din aceste zile ***vei fi*** *la doar câteva minute de moarte*. Gândește-te serios la acest lucru. Contemplează-l pentru un anumit timp. Și gânditu-te la acest lucru, gândește la *felul cum la ~i lucrurile*, la modul cum îți folosești viața *chiar acum*. Iată *câteva* exemple:

1) Dacă te gândești că mori în cinci minute, felul cum ai lăsat lucrurile în legătură cu oamenii din viața ta este cel care ți-ai dorit să fie?

2) Sunt ultimele cuvinte pe care le spui cele pe care dorești să le spui după ce ai plecat?

3) Ai lăsat ceva *nespus* și pe care să fi vrut să spui înainte de a pleca pentru totdeauna?

4) Cu perspectiva de a ști că vei muri în orice minut, cât de important este pentru tine faptul că problema _____ care te *deranja cu adevărat* (despre modul de a trăi așa ori altfel sau cum ar fi și ce ar fi fost dacă, lucrurile despre cum nu ți-ar fi plăcut sau unde trebuia să trăiești, etc., etc.)?

5) Este teribil argumentul pe care îl ai în legătură cu _____ este acesta cu adevărat important?

6) Ai făcut ce ai dorit să faci sau a trebuit să faci cu viața ta?

7) Care este moștenirea pe care o lași în urmă? Sunt ultimele acțiuni ale tale acelea care ai dori să fie ultimele?

„Atunci când te-ai născut tu ai plâns iar lumea s-a bucurat. Trăiește-ți viața în așa

fel încât atunci când mori lumea să plângă iar tu să te bucuri." - Proverb indian

Mergi Cu Moartea Alături de Tine

Există aici o metodă pe care o poți folosi ca să-ți amintești de moarte. Personalizeaz-o și păstreaz-o cu tine. Trăiește-ți viața conștient că moartea stă întotdeauna lângă tine, doar la o lungime de braț apropiere. După care, trăiește în acord cu acest lucru. Așa nu vei trăi în frică – din contră. Asta te va elibera pentru a-ți trăi viața pe deplin. Am recomandat cu tărie fiecăruia să-și contemple propria moarte – și nu ar trebui să fie ceva de care să-ți amintești zilnic, ar trebui să fie constant sau cel puțin atât de frecvent cât o poți face. Asta te ajută cu adevărat să păstrezi lucrurile în perspectivă și îți schimbă felul în care trăiești. Atunci când ești mereu conștient că ai putea muri în orice secundă, poți trăi cu adevărat viața la maxim și în maniera cea mai pozitivă și constructivă. Conștientizarea morții zămislește adevărata viață.

„Ai socoteala vieții tale zilnice în modul în care crezi că vei face în așa fel încât să te simți bine în legătură cu viața ta, astfel încât dacă ai trecut la ziua de mâine, aceasta să te conțină pe tine însuți." - Seymour.

Capitolul Douăzeci

Lucrează alături de ceilalţi cu Gândire Asemenea

Multe dintre ideile despre care am vorbit până acum tratează aplicarea schimbării tale însuți cât și aplicarea Regulii de Aur în interacțiunile tale cu ceilalți oameni, indiferent dacă aceste persoane încearcă sau nu să trăiască ghidându-se ele însele după Regula de Aur. Însă, vom merge acum să obținem metodele de interacționare cu ceilalți care au o gândire asemenea.

Lucrul împreună cu ceilalți îți oferă mai multă oportunitate de a-ți vedea *adevăratul* tău sine. Să presupunem că dorești să vezi lucruri despre tine însuți, lucruri care sunt impedimente pe calea de a fi un iubitor altruist (astfel încât să te poți schimba tu însuți). Întrucât partea ta egoistă nu vrea să fie „expusă" în lumina adevărului, aceasta va „trișa" pentru a te face să nu îți vezi și să-ți eviți propriile probleme. Însă ceilalți vor vedea de multe ori problemele / blocajele pe care le ai, cele pe care tu nu poți să le vezi (sau pe care încerci să nu le vezi). Deci, le poți cere să îți expună lucrurile pe care *ei* le văd în legătură cu tine, să-ți ofere un răspuns / o critică. Acest lucru îți oferă o mai mare oportunitate de schimbare.

Lucrând împreună cu ceilalți cărora le-ai cerut să te ajute în schimbare (și care au cerut ajutorul pentru schimbare), este precum a sta dezbrăcat într-o încăpere plină cu oglinzi (în sens mental / emoțional / spiritual). Desigur, atunci când celelalte persoane nu sunt iubitoare altruiste pure, ele îți vor „reflecta" propriul sine fără acuratețe, în diferite grade, deoarece propriile probleme bazate pe egoism le vor „distorsiona" percepția. De asemenea, acest lucru le viciază motivele. În acest caz este înșelător. O reflecție a ta și a comportamentului tău este încă acolo, însă trebuie să discerni adevărata reflexie din această „distorsiune". De asemenea, partea egoistă din tine ar dori să ignore adevărata reflexie care îți este expusă. Iar dacă nu ești atent, poți ajunge în cele din urmă să ignori critica cu adevărat constructivă, prin „raționamentul" că aceasta este informație distorsionată care provine de la cineva părtinitor. Pentru a te ajuta în această problemă, acest ghid de lucru conține metode specifice pentru a te ajuta în clarificarea procesului și pentru a maximiza potențialul dezvoltării tale.

Împărtăşirea Idealurilor şi Obiectivelor

Lucrând aproape de ceilalți care împărtășesc aceleași idealuri și obiective ca și tine, acest fapt îți oferă oportunitatea de ați dezvolta dragostea altruistă. Dacă dorești cu adevărat să faci acest lucru mai rapid, să progresezi mai cu profunzime, făcând acest lucru cu ajutorul celorlalți este mult mai bine decât dacă ai face-o singur. Asta se aplică de asemenea și pentru realizarea lucrurilor ca și grup.

De exemplu, dacă ai o mașină cu una dintre roți blocată într-un șanț, 7 oameni

care încearcă să o scoată afară din şanţ fiecare separat, câte unul pe rând, nu vor reuşi să o scoată. Însă, 7 oameni care îşi concentrează energia pe acelaşi lucru, în acelaşi timp (dacă toţi cei 7 ridică din partea cu roata ce se află în şanţ, în acelaşi timp), ei o pot ridica (sau împreună pot împinge maşina afară din şanţ). Acest lucru funcţionează în acelaşi mod şi cu alte obiective.

Dacă eşti încântat în legătură cu ceea poate înseamna Regula de Aur în viaţa ta şi a celorlalţi, în mod natural vei dori ca şi ceilalţi să-i descopere frumuseţea, mai ales cei ce îţi sunt dragi. Poţi folosi Regula de Aur prin dezvoltarea metodelor interpersonale descrise în această carte împreună cu oricine îţi împărtăşeşte obiectivele şi idealurile. Dar, pentru că este nevoie de cooperare, pentru oricine speră ca şi tine în lucrare, trebuie să se simtă pe aceeaşi cale ca şi tine în legătură cu spiritualitatea. De exemplu, dacă tu crezi că trăirea în Regula de Aur este o prioritate iar ei nu cred acest lucru, atunci înseamnă că ei nu doresc cu adevărat schimbarea. Chiar dacă cineva este de acord „să meargă împreună" cu tine, dacă ei nu au cu adevărat simţământul în inimă, nu au angajament, acest lucru nu va funcţiona. În acest caz, tot ce poţi face este să lucrezi tu pentru tine însuţi, sau să găseşti alţii cu gândire asemenea pentru a lucra în Regula de Aur în grupuri de studiu sau în grupări bisericeşti.

În cazul în care prietenii şi familia ta nu simt la fel ca şi tine, ţine minte că pentru ei un bun exemplu este mult mai eficient decât o „predică". De asemenea, aminteşte-ţi... NUMAI TU TE POŢI SCHIBA PE TINE ÎNSUŢI. Şi dacă tu te schimbi şi devii mai iubitor şi mai altruist, dacă aplici în mod constant acest lucru în viaţa ta, vei fi un exemplu care va influenţa pe cei din jurul tău, le vei oferi oportunitatea de a se schimba în mod pozitiv. Acesta este cel mai bun lucru de făcut pentru oricine. Şi unii oameni ar putea accepta şi aprecia acest lucru, însă alţii l-ar putea respinge. Asta depinde de ce fel de persoane sunt ei în interiorul lor.

Grupurile / Cluburile de Studiu versus Convieţuire

Există de fapt două căi de bază diferite pentru a lucra împreună cu alţi oameni pentru aplicarea Regulii de Aur.

Una dintre căi este tipul de situaţie al grupului / clubului de studiu în care oamenii chiar se întâlnesc pentru a avea periodic activităţi de grup.

O altă cale este lucrarea cu oameni care de fapt trăiesc în acest mod. Lucrând împreună cu cei ce trăiesc astfel este o situaţie mult mai „intensă", aceasta oferă mult mai multe oportunităţi pentru dezvoltare, o dezvoltare mai rapidă şi care poate fi mult mai împlinită.

Trăirea împreună cu oameni care sunt dedicaţi aplicării Regulii de Aur poate include o situaţie de tip familial / soţ, soţie, un aranjament colegial (caz în care un număr de indivizi cu gândire asemenea împart / contribuie într-o clădire), sau ambele situaţii. Noi numim ambele vieţuiri cu un soţ/soţie / familie care au aceleaşi idealuri / obiective ca şi tine (aplicarea Regulii de Aur) sau care trăiesc ca oameni independenţi

care au același idealuri / obiective comune, o numim „Conviețuire intenționlă”.

În timp ce relațiile familiale sunt un pic mai complexe, există o secțiune specială a ghidului practic în legătură cu acest lucru după secțiunea „Conviețuirea intenționlă” de mai jos.

Conviețuirea Intenţională

Nu este nimic mai benefic decât viețuirea și lucrarea împreună cu alții care de asemenea lucrează pentru aplicarea Regulii de Aur în viețile lor. Acest lucru oferă cea mai mare oportunitate pentru *propria ta* întărire ca persoană iubitoare altruistă (NUMAI TU TE POȚI SCHIMBA PE TINE ÎNSUȚI). Este mare lucru numai dacă ai posibilitatea să lucrezi împreună cu o altă persoană. Însă, dacă poți lucra împreună cu mai mult de o persoană este chiar și mai bine, pentru că asta oferă mai multe posibilități, mai multe variabile, și astfel, mai multe oportunități pentru tine de a-ți dezvolta dragostea altruistă. Indiferent cu cât de multe persoane lucrezi, toate idealurile tale, intențiile tale, adevăratul tău grad de smerenie și dragoste altruistă, este pus la încercare în astfel de situații.

Așa cum am spus mai devreme, oferind celor egoiști poate fi de fapt dăunător (pentru că astfel le-ai putea face mult mai mult rău). De exemplu, făcând ceva aparent bun precum un act de caritate, dând bani unei persoane fără adăpost, nu este cu adevărat de ajutor dacă acea persoană se va folosi de aceștia pentru a-și cumpăra droguri (de fapt, astfel tu vei fi contributor la răul acestuia). Deci, ai nevoie de „teren sigur” pentru a-ți practica dăruirea. Dacă ai un soț/soție, familie, prieten(i), un grup sau un club *care sunt cu to ii de acord să trăiască după acelea ĩ standarde*, ai într-o oarecare măsură potențialul pentru un „teren sigur”. Poți crea un control al situației în care fiecare este de acord cu aplicarea pe deplin a Regulii de Aur, unul față de celălalt. Atunci poți oferi în mod liber, poți primi și îți poți exprima sentimentele și gândurile, fiecare poate face asta cu celălalt.

Fi „Folosit” sau Foloseşte Tu Însuţi

Odată ce te-ai decis în scopul de a oferi, de a fi grijuliu, de a-i ajuta pe ceilalți și ai găsit o situație în care o poți face – ia în considerare dăruirea a tot ceea ce poți. Ia în considerare că faci tot ceea ce poți. Cei mai mari oameni care au trăit vreodată pe această planetă, indiferent pentru ce și-au dedicat aptitudinile, energia, abilitățile, efortul, talentele, eforturile, sudoarea, timpul și truda, ei au fost capabil să ofere – totul pentru a-i ajuta pe ceilalți. Sacrificiul de sine a fost darul lor de dragoste altruistă.

Am auzit oamenii vorbind despre a fi „folosit” sau a „avea avantaj”. Desigur, dacă cineva se folosește numai de propriul câștig egoist și asta este de fapt dăunător propriului sine și energiei tale acordată pentru asta, tu nu face astfel. Însă, dacă soțul/soția ta, familia sau prietenii au gândire asemenea și sunt dedicați lucrării pentru dezvoltarea și aplicarea dragostei altruiste ei înșiși, atunci ar trebui să iei seama la cum anume poți contribui la întreg ca la o minunată oportunitate. Personal, eu sunt mereu

„folosit” de ceilalți. Vreau să ofer abilitățile mele, energia și timpul în slujba lui Dumnezeu. Sunt fericit să ofer tot ceea ce pot pentru a-i ajuta pe ceilalți să-l găsească pe Dumnezeu, să-și găsească ei înșiși Pacea Interioară – să-i ajut să devină mai iubitori. Aceasta este adesea o muncă grea și fără de răsplată, dar pentru ce sunt eu aici? Eu sunt aici pentru a primi sau pentru a oferi? Pentru a acumula bunuri sau posesiuni materiale doar pentru mine însumi, sau pentru a fi mai în măsură să-i ajut pe ceilalți. Eu sunt aici pentru a fi iubit sau pentru a iubi? Pentru mine și de la mine, eu spun, eu vreau să fiu „folosit”. Voi folosi tot ce am pentru această servire. Aceasta este dorința mea constantă, aceea de a fi un instrument al voinței Lui Dumnezeu. Doar acesta sunt eu, și aceasta este alegerea mea. Tu trebuie să alegi singur. Însă nu ar strica să-ți pui unele întrebări.

De la Sfântul Francisc de Assisi –

„Doamne fă din mine un instrument al păcii Tale.

Acolo unde este ură, lasă-mă să semăn Dragoste

Acolo unde este insultă, lasă-mă să semăn iertare

Acolo unde este necredință, lasă-mă să semăn credință

Acolo unde este disperare, lasă-mă să semăn speranță

Acolo unde este întuneric, lasă-mă să semăn lumină

Acolo unde este tristețe, lasă-mă să semăn bucurie

Oh divin Maestru

Dă-mi să caut a nu fi așa de mult consolat, pe cât să consolez.

A fi înțeles, pe cât a înțelege

A fi iubit pe cât a fi Iubitor

Pentru asta este dăruirea care noi o primim

Aceasta este în iertarea cu care noi suntem iertați

Și acesta este în moartea pentru care noi ne-am născut în Viața Veșnică.”

Trandafiri sau Spini

Dacă în timp este destulă dăruire, conviețuitorii intenționali neînrudiți pot deveni chiar precum un fel de familie extinsă, asta din cauza idealurilor și griji lor împărtășite unul pentru celălalt.

O astfel de situație poate părea minunată la prima vedere, și cu siguranță așa poate fi, însă este nevoie de muncă, dedicare și angajament. Aceasta nu este doar o afacere de „inimi și trandafiri”. Este mai mult precum o cale cu trandafiri – flori, spini, flori, spini și iar flori.

Precum orice provocare, aceasta poate aduce uneori dificultăţi. În funcţie de „unde ai ajuns" în legătură cu tine însuţi, poţi experimenta un gen de interacţiune minunată sau una oribilă. Motivul pentru aceasta este simplu. „Părţii spirituale" a omului îi place în realitate susţinerea, cultivarea şi acordarea unor astfel de interacţiuni cu ceilalţi. Însă „partea egoistă" urăşte dăruirea, critica constructivă (pentru că acestea îi „expun" trucurile şi jocurile), acestea o fac să-şi piardă controlul asupra ta. Acesta este motivul pentru care lucruri precum angajamentul absolut devin de neprețuit. Însă atitudinea ta este poate chiar şi mai importantă, pentru că aceasta influenţează ce tip de gândire este generată. Atitudinea influenţează totul, inclusiv modul în care îţi abordezi sarcinile, dezvoltarea şi ceea ce realizezi. Am un prieten care face găuri în lacurile îngheţate în mijlocul iernii. Iubeşte să facă acest lucru! Însă el iubeşte acest lucru doar pentru că are această atitudine în legătură cu acest lucru. Pentru oricine altcineva, asta ar putea fi o experienţă infernală. Şi dacă altcuiva i s-ar spune că trebuie sau ar trebui să facă acest lucru, cuiva care are o atitudine negativă în legătură cu acest lucru, pentru el ar putea fi un coşmar. *Schimbă-ţi atitudinea şi îţi vei schimba experienţa şi astfel viaţa*.

Astfel că, atunci când ai de-a face cu alţi oameni care au o atitudine smerită faţă de critică, o atitudine tolerantă faţă de aceasta (mai degrabă decât a fi plini de mândrie, inflexibili sau aroganţi), această atitudine face uriaşa diferenţă. Aşa şi cu grija mai mare în legătură cu încercările şi nevoile celorlalţi în loc de a ne concentra pe noi înşine (aminteşte-ţi cele 12 linguri lungi de 3,5 metri!). De fapt, atunci când te gândeşti la ceilalţi sau când ai grijă de nevoile celorlalţi, mintea ta nu este la tine însuţi. *Este numai experienţa ta, propria ta mizerie, aspectele şi problemele atunci când te gândeşti numai la tine însuţi*. De fapt, studii recente arată că atunci când există un dezastru de un anumit fel, victimele dezastrului care se concentrează pe ajutorarea celorlalţi suferă traume psihologice mai mici.

„Fi bun; pe oricine ai întâlni, să ştii că el duce o grea bătălie." - John Watson

Relaţiile Interpersonale

Atunci cânt oamenii se adună împreună, aproape întotdeauna apar problemele interpersonale. Cu cât trăiesc mai aproape împreună şi cu cât interacţionează mai mult unul cu celălalt, cu atât mai multe probleme pot apărea. Acesta este unul dintre motivele pentru care rata divorţurilor este aşa de mare. Apropie doi oameni egoişti unul lângă celălalt (mai ales dacă aceştia nu au aceleaşi idealuri) şi vei avea un bun potenţial pentru viitoare probleme. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu prietenii sau colegii de cameră. Îi poţi avea împreună dacă nu se văd prea des unul cu celălalt sau dacă locuiesc separat faţă de celălalt, însă dacă au „depăşit anumite graniţe" pot ieşi scântei. În mod normal, atunci când doi oameni închiriază aceeaşi cameră şi devin colocatari, aceştia îşi stabilesc toate felurile de „graniţe" despre care au vorbit sau nu, pentru a preveni / minimiza problemele interpersonale care apar. Dar, într-o situaţie ideală de colegialitate

intenţională bazată pe Regula de Aur (indiferent că aceasta înseamnă un soţ[ie] sau prieteni ce locuiesc independent), ceea ce contează este dezvoltarea şi încercarea de a practica Dragostea Pură. Astfel, colocatarii ce practică Regula de Aur în mod intenţionat, doresc de fapt să-şi depăşească graniţele stabilite în mod *deliberat* şi oferă critică constructivă, în scopul de „a nu merge" pe calea egoismului ci pentru a-şi dezvolta dragostea pură. Aceasta poate fi intensă. Pot apărea astfel toate tipurile de emoţii – furie, resentimente, invidie, gelozie, etc. Îngroparea problemelor emoţionale şi cicatricile relaţiilor din trecut, chiar şi abuzul din copilărie, acestea ar putea apărea din represiune şi în acest caz este nevoie de tratament. Însă toate acestea sunt parte a schimbării şi a vindecării.

Oricât de straniu poate părea acest lucru, încercarea de a aplica cu adevărat Regula de Aur poate fi chiar şi mai haotică şi tumultuoasă. Acest lucru se poate compara puţin cu a fi într-un tranşeu dintr-o zonă de război. Dacă tu nu eşti perfect, ei nu sunt perfecţi, atunci la ce te poţi aştepta? Chiar dacă munceşti pentru a deveni un iubitor altruist (şi astfel se aşteaptă ceilalţi cu care lucrezi să fii), la ce anume te poţi aştepta? Faptul că lucrezi pentru a fi un iubitor altruist nu înseamnă că aşa şi eşti. Însă, în acest caz există totuşi ceva: **Cea mai mare dezvoltare a adevăratei spiritualităţi vine din coborârea „în tranşee" împreună cu ceilalţi – asta înseamnă acceptarea criticii, oferirea criticii (şi a te ocupa de reacţii şi defensivă), a avea conflicte cu ceilalţi, acestea apar din provocările dragostei tale altruiste, din a te ocupa de aceste probleme în mod corect şi cu dragoste.** Este posibil să citeşti despre aceasta din nou, pentru că este vorba despre esenţa adevăratei spiritualităţi, este cea mai mare parte a muncii spirituale şi a dezvoltării care are loc.

Mai târziu, vom discuta mai mult despre modurile pozitive care te vor ajuta să interacţionezi şi să realizezi aceasta, însă, acum să începem cu scrierea angajamentelor şi declaraţiilor interpersonale.

Declaraţii Interpersonale de Angajament

Acestea sunt similare cu angajamentul pentru idealul şi obiectivul personal despre care am discutat mai devreme, însă ele definesc şi „pregătesc terenul" obiectivelor şi angajamentelor tale pentru a lucra cu ceilalţi care gândesc asemenea. Presupun că le-ai putea compara într-un fel cu jurămintele sau cu jurămintele de căsătorie, însă ele sunt frecvent utilizate şi se face referire la ele ca parte a programului de lucru general şi interpersonal pentru Regula de Aur în grup.

La pagina 120 a secţiunii Declaraţiilor Personale, vei putea găsi Declaraţia de Angajament Interpersonală a Regulii de Aur. Completeaz-o şi semneaz-o.

Capitolul Douăzeci şi Unu

Alegerea Colegilor Intenţionali

Persoanele care doresc să creeze un mediu controlat pentru a lucra mai susţinut la Regula de Aur acasă, o pot face. Tot ce trebuie sunt indivizii cu gândire asemenea, prieteni ori familie care să locuiască împreună. Desigur, oamenii locuiesc împreună tot timpul, însă în mod normal numai pentru avantajul financiar. Dar, acest avantaj poate fi de asemenea şi spiritual.

Oamenii care locuiesc împreună au întotdeauna stabilite „reguli ale casei". Regulile pot să implice împărţirea treburilor casnice, regulile cu privire la fumat, aranjamentul mesei, zgomotul între anumite ore, etc. Colocatarii orientaţi pe Regula de Aur pot stabili reguli ale casei care să creeze un mediu propice pentru trăirea în Regula de Aur şi pentru dezvoltarea dragostei şi grijii altruiste.

Poate că toată lumea şi-ar dori o cameră specială destinată rugăciunii / meditaţiei. Sau poate respectarea semnului „nu deranjaţi" de pe uşa unui dormitor, şi / sau sentimentul de pace şi linişte în casă ar fi suficiente.

Tu nu doreşti un mediu de viaţă în general liniştit? Sau perioade de linişte? Vor oamenii să cânte muzica la orice oră, şi ce fel de muzică? O capodoperă muzicală pentru o persoană este zgomot în dizarmonie pentru o altă persoană. Dar în legătură cu televizorul? Poţi avea sau nu poţi avea televizor, sau numai pentru anumite momente, numai pentru filme. Opţiunile pentru toate acestea sunt nelimitate.

Ce zici de curăţenie? Cum te descurci cu rufele murdare? Cu regulile din bucătărie? Ce crezi despre unii dintre oameni care sunt vegetarieni? Despre bolile transmisibile? În Hawaii, în unele gospodării se păstrează tradiţia de a te descălţa înainte de a intra în casă – în altele nu. În Japonia de asemenea se practică acest lucru. Eu am trăit acolo, iar acest lucru păstrează curăţenia în casă şi mai multă igienă. Ce spui despre lucrurile pe care le respiri şi care pot irita plămânii cuiva, ceva precum fumul de ţigară, lacul de unghii sau tămâia? Există multe decizii în legătură cu modul de a face multe dintre lucruri. Tot ceea ce trebuie este gândirea şi colaborarea, în tot ceea ce are legătură cu tine şi cu colegii tăi de locuinţă.

Poţi crea un mediu aproape monahal dacă tu şi colegii tăi o doresc. După toate acestea, nu este chiar o aşa de mare diferenţă. Ce anume o face mănăstire? Ei bine, acestea desigur că sunt diferite, însă un lucru este sigur – acest lucru nu are decor şi ambianţă. Este practic vorba de a face regulamente interioare care să permită o viaţă concentrată pe trăirea şi practica spirituală.

Unii dintre călugări practică tăcerea sau perioadele de tăcere, însă cei mai mulţi, nu.

Dacă nu ai propria ta cameră nu există o problemă pentru tine şi colegii tăi de cameră, împărţirea camerei poate economisi bani şi poate crea mai multă interacţiune şi oportunităţi pentru a-ţi vedea propriul comportament şi pentru a aplica Regula de Aur. Dacă vrei o cameră în care să ai mai mulţi oameni sau mai multe zone apropiate, paturile supra-etajate sunt o modalitate tradiţională pentru a avea oameni „în dublură" o mai mare perioadă de timp. Acestea au fost folosite pentru a creşte gradul de ocupare acasă pentru copii, pentru „dormitoarele din maşini", trenuri, „autocare" pentru artişti şi pentru trupe, în mănăstiri, în barăcile militare, „dormitoarele" din cămine şi în taberele de vară. Totul este la îndemâna ta şi a colegilor tăi intenţionali de cameră, pentru că se pot face reguli colective!

Contractele între cei ce locuiesc împreună

După ce toţi cei ce locuiesc împreună s-au decis în legătură cu regulile casei, acestea ar trebui să fie scrise sub forma unui contract. Toţi cei ce locuiesc împreună fiind de acord, îşi pot face un angajament scris. Acesta nu este un angajament legal, el este un acord. Se poate face referiri la el ulterior dacă este necesar, pentru a reaminti oamenilor ce au convenit de acord. Deci, se stabilesc în detaliu toate punctele, luându-se în considerare dinainte. De asemenea, acestea oferă ceva pentru un potenţial viitor în legătură cu puntul de vedere al colegilor de cameră, astfel încât ei să poată decide dacă vor aceleaşi reguli. Dacă ei nu sunt de acord cu acestea iar tu doreşti să te acomodezi cu ele, poţi face întotdeauna modificări ale regulilor dacă vei considera că merită. Poate că doreşti să ai clauze contractuale care să specifice mijloacele pentru eliminarea unui coleg pe care ceilalţi îl găsesc de nedorit (de exemplu, printr-un vot majoritar sau în alt fel).

Reuniunile Camaradereşti ale Regulii de Aur

Aşa cum am menţionat mai devreme, pot exista două tipuri de grupuri care merg împreună în ajutorarea celorlalţi care aplică Regula de Aur în vieţile lor. Unul este mai ocazional, slab structurat şi mai puţin intens. Celălalt este pentru situaţiile de „trăirea împreună de tip intenţional" - care include cupluri, familii şi colegi de cameră. Astfel, există în acest caz diferite tipuri de reuniuni şi metode de interacţiune care să se aplice pentru fiecare situaţie.

Există două tipuri de categorii: Reuniunile Grupurilor/Cluburilor/Camaraderiei de Studiu ale Regulii de Aur; şi Reuniunile Colegialităţii Intenţionale. Relaţiile între soţi sunt o problemă specială ce trebuie luată în considerare, astfel că, acestea vor fi abordate separat. Reuniunile între soţi / familiale vor fi aceleaşi ca şi reuniunile între colegii de cameră cu intenţie, exclud aceste aspecte, astfel încât ar trebui să foloseşti secţiunea reuniunilor colegialităţii intenţionale ca ghid. Oricine ar trebui să citească despre ambele tipuri de reuniuni, cu toate că pentru anumite concepte cu siguranţă se poate sări.

Reuniunile Grupurilor/Cluburilor/Tovărăşiilor de Studiu ale Regulii de Aur

[Pentru a găsi un grup/club de studiu apropiat, sau a formă a unuia dintre ele, eşti binevenit să contactezi sediul central al Organizaţiei Regulii de Aur (Golden Rule Organization – GRO)].

Următoarele instrucţiuni pentru conducerea unei reuniuni a Regulii de Aur sunt date pas cu pas. Din cauza formatului, citind numai liniile directoare, ele ar putea face să pară că reuniunile Regulii de Aur sunt o chestiune rigidă, închisă. Însă, acestea nu ar trebui să fie aşa. Dacă o faci corect ar trebui să fie foarte confortabil, o atmosferă caldă, relaxată, de dragoste şi plăcută (cu excepţia momentelor de eliberare emoţională sau în dezacordurile interpersonale la care se poate ajunge uneori un pic mai intens decât în mod normal). Şi simte-te liber să modifici orice, inclusiv ordinea lucrurilor pentru a îmbunătăţi funcţia şi rezultatele reuniunilor.

Primele Decizii ale Reuniunii

1) Unde? – Reuniunile Regulii de Aur pot fi ţinute în spaţii sau case de cult, sau la membri acasă. Dacă alegi ca acestea să fie ţinute la membri acasă, poţi face asta prin rotaţie dacă doreşti.

2) Finanţarea – Doreşti să se perceapă taxe de membru pentru acoperirea cheltuielilor cu mâncarea / băuturile, etc. sau dacă se întâmplă prin rotaţie acasă, laşi fiecare membru să se ocupe de acestea atunci când îi vine rândul? Vrei să „treci cu un coş" sau poate că nu vrei, pentru a accepta donaţiile membrilor pentru a sprijini proiectele locale şi/sau pentru lucrarea Regulii de Aur?

3) Întâlnirile zilnice, timpul şi durata – Ceea ce contează în primul rând este a discuta în legătură cu a fi de acord la cât de dese vor fi reuniunile. Acest lucru va fi în mod evident determinat de modul cum îi permite fiecăruia programul. Dacă este posibil, sunt de preferat reuniunile zilnice. Acestea ajută la menţinerea vieţii tale direcţionată şi axată pe idealuri şi obiective, ajută la a te menţine pe calea obţinerii „găsirii şi descurcării" problemelor de zi cu zi, te poate ajuta la păstrarea inspiraţiei. Însă, acestea nu pot fi posibile fără reuniunea frecventă a celor care nu trăiesc împreună. O dată pe săptămână ar putea fi bine dacă toată lumea se poate angaja la aceasta. Următoarea discuţie stabileşte cel mai bun timp pentru reuniune. Discută apoi o durată de timp agreabilă pentru reuniune.

4) Alegerea Liderului – Alegerea unui lider al grupului se face în mod secret sau prin vot deschis. Această poziţie de lider trebuie să fie deschisă pentru provocare şi un nou vot stabilit pentru orice moment din timpul reuniunilor. Dacă se ştie totul sau destul de mult unul despre celălalt, este evident cine este cel mai bun pentru fi ales, pentru respect, pentru corectitudine şi/sau compasiune. Liderul grupului va anunţa reuniunea sau anularea acesteia, va interveni în anumite situaţii pentru a anunţa o decizie a unei părţi terţe.

Conducerea unei Reuniuni a Grupului/Clubului de Studiu

1) Timpul de Liniște – Îndată ce toată lumea este la locul ei și reuniunea s-a stabilit, toată lumea își poate da mâinile și să petreacă vreo câteva minute gândind în tăcere, rugându-se în tăcere sau meditând. Dacă toată lumea este de acord pentru a gândi la un lucru stabilit în această perioadă, poate fi un lucru grozav. Însă, dacă grupul dvs. nu este derivat și nu este afiliat nici unei anumite religii, ar trebui să votezi pentru orice deviație de la perioada de tăcere. Excepția este cazul când un grup este afiliat unei anumite religii și toți membri sunt din acea religie, în acest caz nu ar trebui să fie făcută presiune pe cineva pentru a se conforma practicilor religioase specifice – acest lucru ar putea fi pierderea scopului în legătură cu Regula de Aur. Dacă toată lumea din grup crede în Dumnezeu într-un fel sau altul, există posibilitatea ca toți să poată fi de acord pentru terminarea perioadei de liniște cu afirmația „Facă-se Voia Lui Dumnezeu".

2) Povestirea Experienţelor Pozitive – Începeți reuniunea prin crearea unei orientări pe starea de spirit pozitivă. Există o serie de chestiuni pe care le poți obține mișcând lucrurile pe direcția cea bună.

Punând în evidență lucrurile bune pe care cineva le face sau pe care le-ai făcut tu în ultima săptămână, este un lucru bun pentru a începe reuniunea. Menționează pe unul dintre prietenii tăi care a observat sau a făcut un anumit lucru sau un altul, sau faptul că a fost atent, orice alt punct strălucitor trebuie să-l ai în vedere.

„Dacă cineva a făcut ceva bun, aplaudă! Vei face doi oameni fericiți." – Samuel Goldwin

3) Citeşte texte Spirituale Înălţătoare, Vezi Filme sau Muzică asemenea – Este posibil să dorești a face o lecturare în grup a jurnalului de lucru sau a altor cărți cu temă inspirațională cu care toată lumea este de acord fără nici o presiune din partea cuiva. Încă o dată spun, dacă dorești faci un studiu de grup nepărtinitor, dacă dorești să păstrezi valoarea universală a Regulii de Aur, nu alege cărți sau pasaje care contribuie la separarea socială ori religioasă, pe cele care aduc atingere, divizare sau prejudecată. Indiferent ce ai alege pentru lecturare, încurajează-i pe membri să facă comentarii sau să pună întrebări în legătură cu aceasta.

O alternativă ocazională a lecturii (sau în plus la lectură), poate fi vizionarea unui film inspirațional spiritual sau ascultarea muzicii inspiraționale. Dacă ești afiliat unei religii, aceasta probabil îți poate oferi o listă cu filmele pe care le aprobă.

S-a spus că muzica este cel mai apropiat lucru de limbajul Lui Dumnezeu. Dacă ai timp, pune la volum mic o muzică inspirațională, una care să înalțe spiritual pe toată lumea.

GRO are un jurnal de lucru suplimentar și special pentru filmele și muzica inspirațională spirituală, unul care include recomandări nepărtinitoare. Acesta include de asemenea și observații în legătură cu filmele și lucrurile vizualizate și discuții în timp ce sunt vizualizate de grupul de studiu GRO. Vezi pentru aceasta site-ul web al GRO sau partea din spate a cărții pentru comandă.

4) Revizuirea Declaraţiilor Personale – Toată lumea ar trebui să-şi aducă jurnalele, Jurnalele de lucru ale Regulii de Aur la reuniuni. După lectura / animaţia înălţătoare, ei ar trebui să-şi deschidă jurnalele de lucru la secţiunea de Declaraţii Personale, să-şi revizuiască întregul conţinut pentru a-şi reaminti ce au de făcut, să-şi amintească de angajamentele lor. În mod evident, acest lucru va dura câteva minute. După ce fiecare persoană şi-a revizuit secţiunea, ar trebui să-şi închidă jurnalul, astfel încât liderul grupului să ştie când fiecare este pregătit. Apoi fiecare ar trebui să sublinieze cu voce tare:

A) De ce se află ei acolo.

B) Care este idealul şi obiectivul lor. (Vorbeşte din inimă în legătură cu ceea ce doreşti să faci, schimbările pe care doreşti să le faci şi cum te simţi în legătură cu asta.)

C) Întreabă pe oricine altcineva în legătură cu impactul lor şi dă-le voie să afle că primeşti cu bună voie critica pe care doreşti s-o auzi în legătură cu tine însuţi, cu tot ceea ce oricine ar putea sublinia în legătură cu ceea faci sau spui, etc., aceasta ţi-ar putea fi expusă pentru a lucra şi de a te schimba.

D) Stabilirea angajamentelor.

5) Perioada Discuţiilor în legătură cu Regula de Aur – În continuare, dacă cineva doreşte să aducă în discuţie problemele din jurnalul său, o poate face. Aminteşteţi, comunicarea este vitală – COMUNICĂ, COMUNICĂ, COMUNICĂ! Orice ar trebui să poată discuta. Ei pot aduce exemple ale lucrurilor bune care se pot întâmpla, experienţe în legătură cu metodele lor de înălţare spirituală, perspectivele sau problemele pe care le-au întâmpinat. Apoi, membrii grupului pot face comentarii. COMUNICAŢI, COMUNICAŢI, COMUNICAŢI!

Dacă cineva a avut o interacţiune negativă cu altcineva din afara grupului, una care simte că a rămas nerezolvată sau pe care doreşte să o rezolve în mod pozitiv, se pot solicita sfaturi de la ceilalţi membri. Un alt mod de a dezbate o asemenea situaţie este aceea de a face o reconstituire a interacţiunii negative, având pe ceilalţi membri care să joace rolurile.

De exemplu, să presupunem că Susan a avut o altercaţie cu un coleg de serviciu la birou şi simte că lucrurile nu au mers bine. Un alt membru al grupului ar putea juca rolul lui Susan în timp ce altul ar juca rolul colegului de serviciu al lui Susan. Aceşti membri sunt neimplicaţi emoţional în situaţie, astfel că, ei ar putea oferi o varietate de perspective şi ar arăta care sunt posibilele potenţiale hotărâri pozitive care ar putea fi adoptate, şi mult mai important, cazul în care Susan ar fi putut fi în „afara liniei" şi s-a comportat în mod negativ. Îndată ce acest lucru este subliniat, Susan poate spune o afirmaţie corectoare pentru a ajuta la schimbare, indiferent de calitatea pe care ar fi putut s-o aibă interacţiunea cu care a fost afectată în mod negativ. Apoi, Susan poate face un pas în interiorul rolului jucat de ea însăşi, putând acţiona în mod pozitiv în exterior.

Dacă Susan „nu ajunge" la punctele aduse dinaintea ei, sau dacă nu este de

acord cu criticile în ceea ce privește comportamentul ei, ar trebui să-și deschidă Jurnalul de lucru și să citească conținutul din secțiunea de Declarații Personale pentru a-și reaminti de ce se află ea acolo, care îi sunt obiectivele, angajamentele și ce crede cu adevărat despre CEEA CE ESTE MULT MAI IMPORTANT, a fi bun sau rău, ori a fi un iubitor altruist? [De fapt, există o pagină cu un slogan care ar trebui să fie postat undeva în sala de reuniune (pagina 111)]. În cazul în care nu se întâmplă acest lucru, ea poate înmâna Jurnalul ei de lucru liderului de grup, acesta poate citi Declarațiile ei Personale, să vorbească cu ea în legătură cu acestea și să o întrebe din nou ce este mai important, a fi bun sau rău, ori a fi un iubitor altruist. Atunci speranța de a fi în defensivă va fi scăzută, iar adevărul va fi acceptat. Însă, așa cum spune și zicala, „Poți duce un cal la apă, dar nu îl poți obliga să bea." Toate aceste „proceduri" care există pentru a te ajuta, nu vor fi eficiente în cazul în care tu nu ai atitudinea și angajamentul corecte, hotărârea de a te schimba. Nici chiar dacă vei COMUNICA, nici chiar dacă vei COMUNICA, nici chiar dacă vei COMUNICA!

[Notă: Dacă există neînțelegeri nerezolvate între doi sau mai mulți membri ai grupului, pentru idei în legătură cu cel mai bun mod de a le rezolva, vezi capitolul următor „Reuniunile Colegiale Intenționale".]

6) **Deschide un Forum, Anunță** – După aceea, deschide un forum unde oamenii pot spune ce au în minte, obține sprijinul și comentariile altor membri.

După asta, liderul grupului poate face orice anunț care este necesar. De asemenea, acest lucru ar putea fi un moment bun pentru a discuta ideile de promovare a Regulii de Aur și a oricărui progres care a fost făcut în acest domeniu. Promovați cuvântul! Asta poate fi făcut precum un eveniment, un bazar, promovare, pliante, discuții de la loji locale, la cluburi, biserici, etc. De asemenea, membri ar putea promova aceasta prin purtarea de tricouri (cu „Gândește prin intermediul Regulii de Aur", „Regula de Aur salvează" sau altfel), pe acele de rever, pe căni, prin postere, panouri, etc. (Noi încercăm să-i facem pe unii dintre membrii să gândească astfel).

De asemenea, liderul grupului ar trebui să facă anunțuri despre legătura cu ceilalți membri la nivel local (și despre Organizația Regulii de Aur la nivel internațional). Spre exemplu, dacă Susan lucrează în domeniul contabilității comerciale iar Andy la un depozit pentru unelte de grădinărit, ei ar putea dacă doresc să facă anunțuri celorlalți membri care le susțin afacerile.

Acesta ar putea fi de asemenea un moment bun pentru „a trece cu o tavă de colectare", dacă ai de gând să accepți donații sau trebuie să colectezi cheltuielile pentru reuniune.

7) **Socializarea** – În cele din urmă, alocă un anumit timp pentru ca oamenii să vorbească și să socializeze unul cu celălalt în mod independent.

8) **Să Ne Vedem Din Nou** – Încheiați întâlnirea cu o altă perioadă a unirii mâinilor, a liniștii, a rugăciunii în liniște sau a meditației. Apoi se continuă cu o mare îmbrățișare de grup!

Capitolul Douăzeci şi Doi

Reuniunile Colegiale Intenţionale

Aşa cum am menţionat mai devreme, „coborârea în tranşee" alături de ceilalţi cu aceeaşi gândire, oferă marea oportunitate a schimbării în mai multe moduri. Şi în plus, faptul că uneori din aceasta rezultă neînţelegeri şi conflicte. Obiectivul este să tratezi cu pozitivitate lucrurile care îţi sunt prezentate în legătură cu partea ta egoistă. În cazul în care acest lucru nu este făcut imediat atunci când este prezentă o „problemă", ori când apare un dezacord / conflict (pentru un oarecare motiv), atunci cel mai bun instrument pentru a aborda în mod pozitiv asemenea probleme este acela de a avea o reuniune a grupului pentru a discuta lucrurile şi pentru a lucra la ele.

Alegerea unul „Şef între Colegi"

Îţi poţi imagina mâinile şi picioarele tale tot încercând să acţioneze în mod independent şi „făcându-şi propriile reguli" fără o coordonare de la creierul / mintea ta? Orice trup are nevoie de un cap. Aceste lucruri se aplică oriunde este implicată mai mult de o persoană, pentru ca totul să funcţioneze ca un întreg, la cuplurile căsătorite şi la partenerii de afaceri, la echipe de fotbal, corporaţii şi chiar naţiuni. Analiza obiectivă arată în mod clar că eforturile de grup funcţionează mai bine atunci când cineva acţionează ca „şef".

Acest lucru se aplică partenerilor şi cuplurilor şi chiar grupurilor mult mai mari. Multe dintre parteneriatele de afaceri s-au rupt din cauza „impasului", dezacordului în legătură cu cine este cel ce are de spus ultimul cuvânt. Acesta este motivul pentru care multe parteneriate moderne de afaceri au prevăzute în contract „clauze de preluare" care necesită un partener care să-şi împartă cota sa către ceilalţi dacă se ajunge la această situaţie. Este desigur mult mai complicat în relaţiile de familie, dar totuşi, asemenea relaţii se rup din lipsa unuia sau a celuilalt partener care este „capul" care ia decizia în familie. Iar câteodată acestea se destramă din cauza luptelor pentru putere în legătură cu acest lucru.

Având un cap dominant sau un lider poate fi desigur şi un dezavantaj. Dar, din păcate, până în momentul în care toată lumea este solidar coordonată cu o sursă universală / spirituală de acelaşi fel, atunci nu vor mai fi necesari lideri / şefi. De asemenea, se aplică aici şi coordonarea eforturilor de grup. Acesta pare să fie cea mai bună soluţie pentru „depăşirea blocajului". Trucul este acela de a ne asigura că „şefii" sunt cât mai „buni" posibil. Un „rege" sau o „regină" generoşi pot fi cea mai măreaţă formă a conducerii, realizare şi binecuvântare pentru o ţară, în timp ce unii egoişti ar putea fi cel mai rău coşmar. Însă, liderii de orice fel, aleşi sau nu, pot fi o binecuvântare sau un blestem. Procesul electoral este o supapă de siguranţă pentru acest lucru, însă

nu ar trebui să se abuzeze de acest lucru prin încercarea de a scăpa de cineva atunci când acesta își face datoria. În cazul unui grup de lucru al Regulii de Aur, trebuie prudență în dorința de a scăpa de un lider al grupului numai pentru că acesta a sprijinit critica ce ți-a fost adusă sau pentru că „s-a alăturat de partea" cuiva care este împotriva ta. Partea egoistă a sinelui tău fiind amenințată, acesta nu este un bun motiv pentru a scăpa de un lider al grupului, este însă un motiv bun pentru a-l păstra.

Șeful în Colegialitatea Intenţională

Am discutat deja despre scenariul alegerii unui lider într-un grup/club de studiu, dar acest lucru înseamnă chiar mai mult decât un rol critic și important într-un scenariu al colegialității intenționale. Va trebui să alegi pe cineva care să aibă ultimul cuvânt într-o situație de impas, în argumente sau discuții atunci când două sau mai multe persoane sunt în dezacord. Această persoană ar trebui să fie capabilă de mediere în sensul pozitiv, cu dragoste și în mod obiectiv, chiar și mijlocul unei lupte încinse între ego-uri. Acesta va trebui să adere la contractul de reguli și acorduri care au fost stabilite de grup în legătură cu modul de tratare a oricărei probleme/impas care ar putea apărea. Acest lucru ar trebui să fie criteriul pe care cineva să fie ales, iar dacă aceste linii directoare nu sunt urmate de către mediator/lider, atunci grupul ar trebui să aleagă pe altcineva. Este foarte important ca acordul în legătură cu acest lucru să te facă să te simți bine pentru alegerea pe care ai făcut-o pentru acest rol, deoarece, atunci când ești în mijlocul problemelor, când ai de-a face cu probleme, lucrurile pot deveni destul încinse și intense, acesta este momentul când oamenii care au motive egoiste să fie nemulțumiți sau să dorească eliminarea liderului, vor căuta orice scuză pentru „a ataca"/a găsi vină persoanei care a fost aleasă pentru a conduce/a media.

„Condamnă greșeala, nu pe actorul care a greșit." – William Shakespeare

Convocarea unei Reuniuni

Colegii intenționali pot alege să aibă întâlniri care sunt programate în mod regulat, indiferent dacă există sau nu probleme de dezbătut sau numai atunci când cineva recunoaște că este nevoie de aceasta. Din moment aceștia trăiesc împreună, este mai ușor să aibă întâlniri frecvente programate (chiar și zilnice sau de două ori pe zi). Altele în afară de întâlnirile programate sunt cele programate pentru că cineva are de făcut un anunț, o critică, o plângere în legătură cu un comportament negativ, preocuparea în legătură cu o posibilă problemă sau cele în care este nevoie de rezolvarea unei dispute. Reuniunile nu trebuie să se facă numai pentru comportamentul negativ sau pentru conflicte. Pot fi în legătură cu conflictele personale dintre membri, conflicte interne, dubii sau dificultăți. Acesta este un forum perfect pentru a „trage ceva aer în piept" și pentru a primi susținere, grijă sau îndrumare. De asemenea, reuniunile ar trebui să fie folosite pentru a discuta despre aprecierea schimbărilor pozitive sau pentru a discuta faptele bune.

Atunci când este convocată o reuniune, cel mai bun lucru este să începi prin a merge la liderul grupului, să-i explici motivele convocării unei reuniuni şi să-i CERI să te ajute. Spre deosebire de ceea ce marea majoritate a oamenilor cred, a fi un bun lider de grup este adesea o treabă fără satisfacţie şi foarte dificilă. Ei îţi fac această favoare din bunătatea inimi lor şi ar trebui să fie trataţi ca atare.

Dacă un lider de grup este una dintre părţile implicate într-un litigiu, el trebuie să se lase în seama unei alte persoane care va îndeplini temporar funcţia de lider al grupului.

Atunci când are loc o întâlnire, membri ar trebui să-şi aducă Jurnalele de lucru aşa cum este menţionat în instrucţiunile reuniunilor grupului de studiu date mai devreme. De fapt, tot aceleaşi lucruri se aplică pentru grupurile de studiu, inclusiv pentru reuniuni, şi de asemenea pentru colegialitatea intenţională. Cu toate acestea, din moment ce colegii intenţionali sunt mai predispuşi a avea conflicte interpersonale, trebuie să discutăm despre metodele speciale de a trata lucrurile într-o şedinţă.

Adoptarea Hotărârilor

1) Declaraţiile Personale – Dacă un conflict nerezolvat dintre doi membri este adus în reuniune, cei doi ar trebui să-şi citească propriile secţiune de Declaraţii Personale, apoi să şi le dea unul celuilalt pentru a le citi – înainte de a fi discutate.

2) Angajamentele Spuse cu Voce Tare – După aceea, ei ar trebui să se privească unul pe celălalt şi să-şi reafirme verbal că doresc să ajungă reciproc la adevăr în loc să-şi apere propria poziţie în această privinţă. Ei ar trebui să-şi afirme verbal că adevărul este mult mai important pentru ei, decât a fi bun sau rău şi că dragostea altruistă unul pentru celălalt este mult mai importantă decât a fi bun sau rău.

3) Întoarceţi-vă unul către celălalt şi spuneţi-vă povestea – După aceea, ei ar trebui să-şi spună fiecare povestea lui. Întreruperea rezonabilă pentru clarificarea faptelor ar trebui să fie permisă, însă acest lucru nu ar trebui să se transforme într-o constantă argumentaţie. Oricui ar trebui să-i fie permis de către celălalt să-şi spună povestea.

4) (a) Membrii să-şi reamintească despre dispute (1), pierderea obiectivităţii (2) şi aplicarea Regulii de Aur. (b) Izolarea problemei principale de cea secundară. (c) După aceea, membri pun întrebări în legătură cu disputa, discută şi acordă acesteia o mai mare obiectivitate. Acum, aproape în fiecare caz, ambele persoane vor avea parţial dreptate şi ambele vor greşi într-o anumită măsură. Ceilalţi membri (care nu sunt implicaţi din punctul de vedere al „părţii egoiste" şi care nu sunt implicaţi emoţional şi egocentric) ar trebui să reflecteze la chestiune. Astfel, ei pot să-şi ofere parţialitatea de adevăr pe care îl văd ei în acest conflict, precum şi modalităţile în legătură cu modul cum ar trebui tratată problema în lumina dragostei altruiste. Este mult mai uşor pentru noi să vedem adevărul şi soluţiile în legătură cu argumentele şi problemele celorlalţi oameni, în loc să le vedem pe ale noastre înşine. Acesta este motivul pentru care fiecare

dintre noi trebuie să se bazeze pe obiectivitatea şi claritatea celorlalţi membri, atunci când noi înşine suntem prinşi în „capcana" egoismului, a defensivei, a negativităţii sau încăpăţânării. Este la latitudinea membrilor neimplicaţi în conflict să puncteze aspectele corecte în legătură cu acesta, greşelile în legătură cu acesta şi mult mai important, modul cum ar trebui privit şi tratat folosind Regula de Aur.

Membri ar trebui să înceapă prin a reaminti părţilor implicate în conflict că trebuie să ÎNŢELEAGĂ şi SĂ ŢINĂ MINTE acest lucru în timpul reuniunii, faptul că probabil ei şi-au pierdut obiectivitatea. Că fiecare dintre ei consideră că probabil el are dreptate şi celălalt greşeşte. Trebuie în primul rând să admită ei înşişi acest lucru, apoi ceilalţi membri ai reuniunii, că există o foarte bună şansă ca măcar parţial să nu aibă dreptate, dacă nu chiar pe de-a-ntregul. Ei trebuie să DOREASCĂ cu adevărat să-şi vadă PROPRIA greşeală, s-o schimbe în loc să se concentreze pe acea parte în care cealaltă persoană greşeşte. În caz contrar, nu se va obţine nimic, nu se va realiza nimic, nu va avea loc nici o dezvoltare, iar dragostea altruistă va fi înlocuită printr-un fel de „ciudă" sau prin diferite obstacole şi emoţii negative. Însă, atunci când acest proces se face în mod corect, când aplicarea Regulii de Aur este prioritară mâniei, invidiei, geloziei, etc., atunci dragostea altruistă va deveni şi mai puternică.

În multe cazuri, ceea ce se va întâmpla este problema iniţială, aceasta aduce confuzie şi se amestecă într-o problemă secundară. Să luăm în considerare următorul exemplu fictiv. Să presupunem că John îi reaminteşte lui Mary că este rândul ei să facă mâncare, şi îi mai atrage atenţia că ea de fiecare dată evită acest lucru atunci când îi vine rândul. Mary reacţionează în mod negativ, devine iritată şi nu este de acord, susţine că nu a evitat de fiecare dată acest lucru, iar John nu face altceva decât să „devină negativ". Şi faptul este că, John a FOST „negativ" - pentru că s-a aşteptat la asta reamintindu-i lui Mary, problema devenind „deranjantă" un timp. Deci, în loc să pună problema în mod pozitiv aşa cum „trebuia de fapt", el mai înainte a punctat acest lucru, astfel încât, în acest mod a ajuns la „pragul de negativitate" şi astfel „s-a pierdut controlul". John nu a adus problema pur şi simplu până la „iritare", el a „construit-o" în timp, aceasta fiind o şi mai mare problemă decât dacă acestea i-ar fi fost cu adevărat gândurile şi sentimentele. Până atunci, el ar fi fost destul de deranjat, aşa că i-a expus problema pe un ton negativ, a construit în spatele acesteia o uşoară „încărcătură" ostilă.

Hai să presupunem că problema dintre John şi Mary nu a fost niciodată rezolvată în mod pozitiv şi este adusă la una din reuniuni. Ce ar trebui să se întâmple?

În primul rând, ei trebuie să separe problemele de „atitudine" de cele faptice. Cu alte cuvinte, omul nu ar trebui să folosească NICIODATĂ „tonul" / atitudinea pentru a semnala o problemă altor oameni, să folosească acest lucru ca pe o scuză pentru a ignora ceea ce i-a fost semnalat lui. Aceasta este o încercare comună pe care partea egoistă încearcă să o folosească mereu pentru „a ieşi basma curată". Astfel, descoperim că la reuniuni, primul lucru de făcut este acela de a izola cele două probleme. Asta nu înseamnă că atitudinea negativă a lui John ar trebui ignorată, pentru că, dacă el nu este pe cale de a deveni un iubitor altruist şi totuşi doreşte acest lucru, atunci el trebuie ajutat. Însă, acest lucru înseamnă că atitudinea lui John ar trebui să fie tratată numai

DUPĂ ce este rezolvată în totalitate problema principală. În caz contrar, asemenea probleme de „du-te, vino" nu s-ar termina şi nu s-ar rezolva niciodată. Deci, în primul rând, Mary trebuie să se ocupe de ce anume i-a semnalat John, indiferent dacă John a fost un nemernic ce ţipă sau un dulce precum plăcinta în legătură cu acest lucru. Ceilalţi membri trebuie să se implice cu modul lor de percepţie. Care este adevărul în legătură cu felul leneş al lui Mary de a pregăti mâncarea de fiecare dată când îi este rândul? În situaţiile conflictuale, lucrurile sunt adesea exagerate de către „acuzator" şi de multe ori „minimalizate" de către acuzat. Astfel că, Mary are o tendinţă de a a-şi ignora treburile, însă nu face acest lucru de FIECARE DATĂ. În acest caz există o anumită parte de dreptate şi din nou o parte de greşeală. În cel de-al doilea rând, în momentul de început când John i-ar fi atras atenţia lui Mary, ea ar fi trebuit să admită că are această tendinţă (dacă era adevărat), mulţumindu-i lui John pentru că i-a atras atenţia, spunând o afirmaţie pozitivă de genul, „Eu sunt întotdeauna pozitivă, responsabilă şi iubitoare altruistă" şi să urmeze această cale. Membri trebuie să încerce să o ajute pe Mary în a vedea acest lucru, să-şi de-a seama de asta şi să facă asta.

5) **Rezolvarea Problemei Principale** – Dacă Mary acceptă sfatul membrilor şi îşi dă seama că a greşit, ea şi poate cere iertare şi să facă o afirmaţie. După ce acest lucru „a fost făcut", şi numai după aceea, ar trebui să fie tratată problema de atitudine negativă a lui John. Dar, înainte de a începe cu acest exemplu, hai să ne ocupăm de cazul în care Mary nu ar fi acceptat adevărul în faţa celorlalţi membri.

În primul rând, Mary ar fi trebuit să-şi amintească de ce anume se află ea acolo, care este obiectivul pe care şi la exprimat. Ea ar trebui să se întrebe dacă doreşte să ajungă la adevăr sau dacă vrea numai „să fie în ordine". Ar trebui să se întrebe dacă simte dragoste altruistă faţă de John. Doreşte ea să devină o persoană cu mai multă dragoste altruistă, să-şi dezvolte virtuţile Regulii de Aur sau numai „să fie în ordine"? În cazul când ea totuşi nu se regăseşte nicăieri, membri neimplicaţi ar trebui să încerce jucarea unui rol, unul care să joace rolul lui Mary iar altul care să joace rolul lui John. Aceştia pot juca mai înainte rolul cu situaţia greşită, pentru a vedea dacă Mary „se prinde" şi apoi să joace rolul când Mary ar fi fost pozitivă.

6) **Rezolvarea Problemei Secundare** – Acum, după ce problema comportamentului lui Mary a fost complet rezolvată (asta însemnând că ea „s-a prins", a văzut eroarea din comportamentul său apoi i-a cerut iertare lui John, a spus o afirmaţie pozitivă pentru ea însăşi), atunci putem trata şi problema de atitudine a lui John.

În primul rând, John ar trebui să sublinieze faptul că trebuie să comunice mai bine, să corecteze lucrurile mai repede, în loc să le lase dus către negativ. În cel de-al doilea rând, el ar trebui să-şi amintească faptul că nu există un motiv suficient de bun pentru a fi negativ. Ar trebui să-şi amintească faptul că trebuie să-i pese de ceilalţi, să fie iubitor altruist şi să facă lucrurile în legătură cu ceilalţi din dorinţa de a-i ajuta. El ar trebui să-şi amintească faptul că a critica în mod pozitiv, cu dragoste din inimă, atunci va primi cel mai adesea un răspuns bun. În funcţie de atitudinea lui este şi răspunsul, aceleaşi etape de mai sus pentru a o ajuta pe Mary se folosesc şi pentru a-l ajuta pe John.

Un alt lucru care se întâmplă adesea, este faptul că oamenii recurg la represalii. De exemplu, să spunem că Mary s-a oprit într-un mod conștient sau inconștient la ranchiuna pe care o poartă lui John pentru faptul că îi pregătește masa. Astfel ea va căuta o oportunitate pentru a-i găsi o anumită vină. Nu una care să-l ajute în dezvoltarea sa. Nu pentru că îl iubește. Nu pentru că el este cel mai bun. Nu pentru că ea încearcă să-l schimbe prin oferirea unei critici constructive, ci numai pentru că ea vrea să-i întoarcă spatele. În mod evident, acest lucru nu este bun. Deci, ce este de făcut?

Ei bine, o critică făcută din ciudă este practic aceeași precum problema de mai înainte în care John este negativ atunci când îi cere lui Mary să gătească. Deci, aceasta ar trebui să fie tratată în același mod. Cu alte cuvinte, nu contează care este motivul pentru care cineva îți oferă ceva, dacă o face sau nu din ranchiună. Adevărul este adevăr. Să fie sau nu adevărat acest lucru. Trebuie să te ocupi de problemă. Apoi, numai după ce problema inițială este în totalitate rezolvată, ar trebui să te ocupi de problema ranchiunei, pentru a ajuta la reîntoarcerea pe calea criticii cu dragoste și dintr-o dorință de a ajuta în locul dorinței de a face rău și a te răzbuna.

7) Disputele nerezolvate care sunt înmânate liderului grupului pentru luarea unei decizii – Dacă totul dă greș, disputele din Jurnalul de lucru ar trebui să fie înmânate liderului de grup pentru a fi dezbătute. El poate aminti părților idealurile în care sunt implicate, obiectivele și angajamentele, poate face determinarea finală în legătură cu rezolvarea acestora. Pentru a accepta decizia liderului grupului, în cazul în care aceasta este una care nu îți place, fi smerit. Dacă ai o problemă în legătură cu acest lucru, întreabă-te singur, este decizia liderului una care îți poate face rău ție sau oricui altcuiva? Dacă nu, ce anume ai tu de pierdut? Chiar dacă aceasta ar fi greșită, întreabă-te singur ce anume ai de pierdut, altceva în afară de orgoliu? Dacă cineva nu poate rezolva o dispută de unul singur sau cu ajutorul membrilor, ori dacă este dispus a lua o decizie precum cea liderului grupului cu o atitudine cu adevărat bună, pozitivă, atunci acela a decis să-și facă din apărarea propriul ego un lucru mai important decât dezvoltarea și aplicarea Regulii de Aur și nu ar trebui nici măcar să pretindă că a „încercat". Se poate întâmpla o luptă, dar în cele din urmă numai asta ar trebui sau nu ar trebui făcut. *Alege* să fii smerit și iubitor sau alege să fii în defensivă și egoist.

8) În Final țineți-vă de mâini, indiferent ce a-ți ales să faceți, rugați-vă / meditați / faceți afirmații, apoi îmbrățișați-vă. Lăsați lucrurile într-o notă pozitivă, înălțătoare.

Capitolul Douăzeci şi Trei

Problemele Familiale / Soţ-Soţie

Cunoaştem cu toţii că a trăi alături de un soţ/o soţie poate fi un lucru minunat sau poate fi un coşmar. De fapt, majoritatea dintre crime au la bază argumente de căsnicie. Însă, dacă împărţiţi idealuri comune, dacă munciţi împreună, partenerul de viaţă poate fi cel mai de valoare membru al „echipei" pentru a vă atinge obiectivele. Dacă nu, acest lucru poate fi cel mai mare detriment în a-ţi atinge obiectivele. Ce fac soţii în relaţia lor este întru-totul creat numai de ei. Ai dori să-ţi păstrezi soţul/soţia cât mai jos, sau să-l/s-o sprijini în dezvoltarea spirituală?

Dacă tu şi soţul/soţia ta doriţi să lucraţi unul cu celălalt pentru aplicare Regulii de Aur în vieţile voastre, atunci sunteţi în esenţă „colegi de cameră intenţionali" în Regula de Aur şi atunci puteţi folosi acest program. Dar, relaţiile conjugale au probleme mult mai complexe, astfel că, hai să privim pe unele dintre acestea.

Unii spun că problemele dintre bărbat şi femeie apar pentru că ei sunt de naturi diferite.

Nu există nici o îndoială că ei au naturi diferite, moduri de gândire şi de comportament diferite (şi astfel „moduri de a acţiona" diferite), însă nu acesta este adevăratul motiv pentru care au probleme în relaţie. Natura diferită poate fi de fapt un lucru minunat şi complementar atunci când este echilibru prin aplicarea dragostei altruiste. Indiferent de natura „modului său de acţiune", fiecare fiinţă umană este de asemenea un amestec între elementele masculin şi feminin. Acest lucru este într-adevăr destul de complicat, însă şi destul de simplu dacă aplici Regula de Aur.

Pe lângă faptul de a avea naturi diferite (care adesea nu sunt înţelese), bărbatul şi femeia au programări diferite care creează şi mai mari diferenţe şi separare decât cele care sunt în mod natural inerente. Ambii au diferenţe de natură şi diferenţe programare, acestea trebuie să fie examinate şi luate în seamă.

Adevărata rădăcină a *oricărei* probleme în relaţie, nu doar în cele de natură masculină / feminină, nu are nimic de-a face cu sexul. Aceasta are legătură cu acelaşi lucru despre care am vorbit pe parcursul acestei cărţi. Adevărata rădăcină a problemei este numai egoismul, iar vindecarea (spre deosebire de o soluţie temporară de vindecare) este totuşi dragostea altruistă.

În primul rând, hai să luăm în calcul programarea. Avem aici totalitatea programărilor prin cultură, această programare este un handicap pentru noi, unul care lărgeşte prăpastia dintre sexe. Ce urmează ar putea fi simplificat, este plin de generalităţi, însă este în esenţă adevărul. Ţine minte că, în timp ce programarea culturală creează propriile-i convingeri şi comportamente, aceasta se combină de asemenea cu naturile integrante ale bărbatului şi femeii pentru a produce tot felul de noi

deviații.

Atât bărbații cât și femeile obțin o mulțime de programări negative, însă atunci când vine vorba despre abilități de relaționare, bărbatul obține ce este mai rău din aceasta. Bărbații sunt în plus deschiși în fața programării secrete pentru a-și reprima sentimentele. Lor „nu le este permis" nici măcar să aibă sentimente, ca să nu mai vorbim despre a le împărtăși cuiva. „Băieții mari nu plâng", este adesea spus verbal sau în șoaptă și într-un anume fel copiilor mici de sex masculin. „Fi bărbat", este auzit sau lăsat în mod consecvent să se înțeleagă. Dar, ce înseamnă să fii un bărbat? A fi dur (insensibil), a-ți reprima sentimentele? A fi un afemeiat? A avea unghiile murdare? A juca și a urmări sporturile de competiție? A bea și a conduce?

În cele din urmă, cel puțin majoritatea dintre bărbați sunt făcuți să simtă rușine dacă sunt cu adevărat sensibili sau când își exprimă sentimentele, astfel că, ei și le suprimă, le închid în adâncul lor și încearcă să le țină „amorțite". Este de mirare că atunci când vin acasă de la serviciu ei nu vor „să vorbească" cu soția lor?

În topul majorității se află bărbații care nu înțeleg sentimentele de bază ale unei femei, gândirea sau nevoia ei de a discuta. Între acestea și programarea negativă, nu se face referire la femeie ca la un prieten (în același mod cum se referă la bărbat). Diferența este adesea atât de mare încât bărbații ajung în cele din urmă să le considere pe femei doar ca pe ceva cu care trebuie „să învețe să trăiască", pentru a obține ceea ce au nevoie ei de la ele, să dorească ceva de la ele.

Pe lângă faptul de a fi în mod natural bazată pe gândire emoțională, femeia este adesea programată să gândească și să se comporte în mod irațional, emoțional, să considere că este „lipsită de ajutor" și că „nu o duce mintea". Ele, de asemenea, nu relaționează cu modul de gândire al bărbatului și în general nu se referă la bărbat ca la un prieten (în același mod cum ar face cu alte femei). Altceva în afară de a avea propriile proaste experiențe în legătură cu ei înșiși (și o proastă programare), bărbații sunt adesea programați să primească o intensă programare de porc egoist, să fie toleranți în a face schimb de necesități sau dorințe.

Chiar dacă de fapt noi nu le auzim spuse asemenea lucruri, ne îndreptăm oarecum către acestea precum niște copii. Vedem aceste lucruri în comportamentul celor din jurul nostru și mergem către ele prin mesajele și indiciile non-verbale.

Adevărata Vină

Indiferent de varietatea motivelor pentru care bărbatul și femeia sunt atât de diferiți, cu siguranță un singur lucru au toți oamenii în comun, indiferent de sex, rasă, vârstă sau condiție, acesta este egoismul – separarea. Atunci când o persoană devine iubitoare altruistă, lipsa înțelegerii și conexiunii dintre sexe și dintre soți dispare în mod „miraculos".

Gelozia este una dintre cele mai perfide „ramuri" ale egoismului. Un mare procentaj al crimelor și violenței în familie despre care am menționat mai înainte,

provine din gelozie. Uneori oamenii vor ca soțul/soția să fie un pic geloși. Ei consideră prin acest lucru că sunt iubiți. Însă, acest lucru este departe de adevăr. Atunci când cineva este gelos, nu poate fi în același timp și iubitor. Aceste două lucruri nu pot coexista. Mai degrabă decât a fi iubitoare, o persoană geloasă este una egoistă, posesivă și nepăsătoare. Da, aceasta își etalează „grija" indiferent dacă și-ar putea pierde sau nu ceea ce posedă, însă în acest fel ea nu își arată „grija" pe care o are în legătură cu TINE. Această persoană nu își etalează dragostea, ea își etalează o teribilă dependență.

Posedând, având controlul, atrăgând atenția și energia altui om, este probabil cea mai puternică, cea mai distructivă fațetă a dependenței umane. Posesivitate este ceea ce obții atunci când ești „dependent de droguri". Iar atunci când ceva anume amenință această puternică dependență, tratamentele dependenței de „droguri", „repararea" dependenței, reacția la acest lucru este una negativă și distructivă – aceasta este gelozie. Desigur, aceasta poate fi una relativ ușoară. Însă, poate deveni foarte rapid una severă. Chiar și reacțiile relativ ușoare sunt precum o otravă într-o relație de dragoste adevărată, acestea servesc doar la o viitoare separare între soți. Pentru „joaca" de a o avea într-o relație, aceasta este o joacă cu nebunia, precum gândirea unui dependent de droguri care folosește de un drog inofensiv, câți pași mai sunt de făcut până la începutul acestei nebunii, până la violența emoțională, până la violența fizică și până la crimă. Deci, înainte de a ne juca cu aceasta, până la a ne gândi că este ceva „atrăgător" sau un semn al dragostei, trebuie să te gândești mult și insistent la toate abuzurile oribile pe care le-a cauzat gelozia. Și nu este numai violența una dintre cauzele acesteia. Este unul dintre cei mai importanți distrugători ai relațiilor. Există desigur multe alte „boli ale relațiilor", însă ele au un singur remediu comun – Dragostea Pură.

Din păcate, a *imita* Dragostea pură este uneori luat ca fiind soluția pentru a avea o „relație bună". Bărbații și femeile sunt uneori învățați să *pretindă* că sunt înțelegători, atenți și grijului. Ei pot învăța doar „să meargă prin intermediul mișcării" și „să spună lucruri corecte". Oamenii învață doar o falsă grijă și înțelegere prin efectuarea comportamentelor specifice, prin aceasta vor „câștiga" aprobarea soțului/soției lor. Însă, contează acest lucru dacă nu îl simți cu adevărat? Ar trebui să fii fals numai așa de dragul relației, pentru a obține ceea ce îți dorești pentru tine însuți sau pentru a evita o dispută? Ar trebui să mergi doar pe asta, numai pentru ca să obții recompensa ori ceea ce îți dorești? Nu contează dacă ești grijuliu sau dacă SIMȚI cu adevărat grijă sau nu? Asta depinde de ce anume îți dorești. Dacă îți dorești un rezultat fals, folosește metodele de grijă falsă și mergi pe calea acestora. Dacă îți dorești „lucruri adevărate" într-o relație, atunci fă lucruri reale, gândește cu gânduri adevărate, fi unul adevărat. Aplicând Regula de Aur ți-ai putea pierde o relație falsă ori superficială și ai obține una adevărată. Este alegerea ta.

Hai să luăm în considerare un exemplu în legătură cu aceasta. Un bărbat și o femeie vin amândoi de la serviciu. El se trântește în fața televizorului. Nu vrea să vorbească cu soția ori s-o asculte, vrea numai o bere și să se uite la televizor. Soția dorește să-și petreacă timpul discutând și probabil să-și împărtășească o mică afectivitate. „Repararea rapidă a relației" ar putea însemna din partea lui să meargă la

ea, s-o întrebe când este ziua ei, să vadă ce ar putea face pentru ea, i-ar putea da chiar și o îmbrățișare și să se ofere să ducă gunoiul. Dar dacă el face asta numai pentru că vrea să păstreze lucrurile în pace, ca să primească ceva sau pentru a evita sâcâiala din relație, ce are atunci? Un concubinaj între doi roboți. Alăturarea a doi roboți pentru a se menține în viață? Acest lucru reduce practic relația la nimic mai mult decât un fel de afacere egoistă reciprocă (și din păcate sunt multe astfel). „Voi face asta pentru tine DACĂ o faci și tu pentru mine".

Pentru soție, repararea în mod fals a lucrurilor poate însemna „hai să-l las să aibă spațiul lui". Dar în interior, dacă ea nu face acest lucru din Dragoste Pură pentru el, atunci aceasta va clocoti. Iar acumularea de negativitate va ieși la iveală cândva într-o zi.

Chiar dacă iei în considerare abordarea în mod fals a stabilității relației tale, asta poate merge pentru un timp, însă nu poate dura. Din cauza naturii părții egoiste a sinelui aceasta se va ruina. Chiar și o singură persoană nu va oferi suficientă, nu o va oferi celuilalt care o dorește, alții o vor oferi într-un mod prea exigent sau în alt fel. O persoană va primi negativitate din partea alteia, atunci aceasta va recurge la represalii – atunci se va produce „efectul bulgărelui de zăpadă". Cât de mult ar putea avea un om, cât timp și-ar putea păstra un „bun" comportament dacă el nu primește ceea ce își dorește în schimb de la partenerul său? Și invers. Nu prea mult timp. [Se aplică de asemenea și rolul invers].

Regula de Aur poate remedia lucrurile dacă ambele părți doresc cu adevărat să o aplice. Cu puțină Dragoste Pură adevărată, altruismul și grija merg pe un drum lung. Dacă unul dintre soți va fi doar tolerant, înțelegător, cu grijă în ceea ce privește natura partenerului lui, a programării sale și îl ajută să muncească la aceasta, acest lucru poate schimba totul – de fiecare parte a baricadei.

Încă o dată spun, un lucru de reținut este acela că nu poți schimba o altă persoană. NUMAI TU ÎNSUȚI TE POȚI SCHIMBA PE TINE ÎNSUȚI. Încercarea de a influența pe cineva „vorbindu-i despre ceva anume", încercarea unei anumite forme de „mită" conjugală, „cicălirea" sau „forța" s-ar putea să dea anumite rezultate temporare, însă cu siguranță nu vor rezolva lucrurile. Îndată ce te-ai schimbat tu însuți pentru a fi un mai mare iubitor altruist, atunci vei fi în mod automat ofertantul unei adevărate oportunități pentru schimbarea soțului/soției. Pe de altă parte, acest lucru oferă oportunitatea pentru o schimbare pozitivă, îndepărtarea de trăirea unei vieți precum cea a unui strigoi egoist și lipsit de dragoste. Pe ultima linie se află faptul că, făcând anumite lucruri în scopul de a obține ceva, vei exista numai în zona de „al meu" - aceasta îți poate aduce în cele din urmă numai probleme. Adevărata dragoste unul pentru celălalt, adevărata grijă este singura cale pentru rezolvarea și vindecarea dificultăților care apar între soți.

Toleranţa Moderată

Este nevoie de un amestec de toleranță la slăbiciunile umane și la defectele partenerului(partenerilor) nostru(noștri), combinat cu o dorință sinceră de a fi de folos

din punct de vedere spiritual pentru cealaltă persoană. Trebuie să fii atent, nu să începi a gândi că toleranța înseamnă sprijinirea comportamentului negativ. Relațiile de co-dependență(manifestarea față de o altă persoană dependentă), nu este bună pentru oricine. Ce vreau să spun prin asta? Majoritatea relațiilor se bazează pe individualitate și pe obiectivele de reciprocitate egoistă. Din păcate, Regula de Aur este de obicei absentă în aceste persoane și de multe ori le lipsește grija pentru celălalt și pentru dezvoltarea sa ca o ființă umană. Atâta timp cât asemenea relații devin piscine mari pentru relaxare și vehicule pentru consolidarea egoismului și slăbiciunii unei persoane, ambii parteneri pot sta împreună din motive greșite, continuând să promoveze comportamentul negativ.

Imaginează o femeie care simte că soțului ei îi pasă foarte puțin de ea, că el ar vrea mai degrabă să privească la televizor decât să-și petreacă un timp bun pentru a comunica cu ea sau pentru a-și împărtăși amândoi un anume romantism sau altceva. Ea învață să tolereze ceea ce dorește el să facă, cunoscând faptul că nu-l poate schimba (cu toate că și-ar dori acest lucru), învață astfel să meargă înainte cu acest comportament al lui. Acesta este un schimb. Un schimb prost făcut. Ea renunță într-o anumită măsură la intimitate și comunicare, în scopul de a obține alte lucruri în relație. Acest lucru este valabil în ambele sensuri. Lui nu îi place de ea ca persoană, nu o înțelege, ei amândoi nu au interese comune, nimic despre care să vorbească cu adevărat, însă ea are grijă de el. El o tolerează într-o anumită măsură, în scopul de a obține alte lucruri din relația lor. Acest lucru poate fi o situație foarte mizerabilă pentru ambele persoane.

Faptul că deja citești acest ghid, înseamnă că ești deja înclinat să fii un darnic și atent la această situație. Faptul că cel puțin prețuiești aceste trăsături. Având în vedere acest fapt, ai putea oferi mai multă atenție comportamentului rău / nesănătos al partenerului tău, imaginându-ți că ești o persoană mai bună.

Bunul Exemplu Rău

Cunosc o doamnă care a trăit cu un om ce era dependent de alcool de mai mulți ani. Ea „a rămas cu el" considerând că poate încerca să-l ajute, să mențină un stil de viață bun pentru copii. Aveau doi copii și a rămas alături de el, forțată să se supună abuzurilor lui. Desigur, copii au acum cicatricile asociate. Ea a jucat rolul curajului, al grijii, al mamei înțelegătoare, muncind și încercând să țină lucrurile împreună, plătind facturile atunci când el nu era capabil să muncească din cauza alcoolismului. Ea a considerat că el a fost „un băiat bun". Câțiva ani mai târziu, ea putea spune că a făcut asta pentru că așa a simțit că ar avea grijă ca lucrurile să meargă și să „evolueze". Nu a vrut să îi „facă rău" părăsindu-l. Prin faptul de a rămâne alături de el, ea și-a mărit problemele. De fapt i-a făcut rău și lui, și-a făcut rău singură și în mod direct copiilor ei. Iar în acest caz, efectul valului greșelii care se întoarce s-a mărit.

Iată câteva întrebări bune pentru a ți le pune tu însuți:

1) Poate relația ta să servească punctelor slabe ale părții negative a partenerului tău?

2) De ce sunteți împreună?

3) De ce tolerezi/permiți lucrurile pe care le permiți? Motive egoiste? Este din cauza fricii de a fi singur, a atașamentului, a posesivității, a câștigului bănesc, a nesiguranței, etc.? (Acești factori sunt aproape întotdeauna în aceeași formulă.)

4) Vrei să mergi înainte în relația ta, în același mod în care ai face-o în mod curent dacă preocuparea te-ar ajuta să fii o persoană dezvoltată / să devii o persoană mai bună?

5) Ar putea anumite lucruri pe care ți le permiți în mod curent, să devină inaccesibile dacă propriul tău atașament și interesele sinelui nu ar mai fi mult timp pe scala valorilor?

6) Ai putea încuraja / promova anumite lucruri în relație și pe care în mod curent nu le încurajezi, în cazul în care propriile tale atașamente și interese de sine nu ar mai fi mult timp pe scala valorilor?

7) Este partenerul tău de viață și prietenul tău?

Acestea sunt marile întrebări pe care să ți le pui tu însuți în mod periodic. Și dacă răspunzi la ele în mod sincer și obiectiv, privește de asemenea în mod cinstit și obiectiv la răspunsuri și la lucrurile pe care se bazează relația ta. Ar putea să fie toate motive egoiste sau toate motive de grijă, însă pentru mulți dintre oameni, acestea sunt un amestec din cele două.

Dacă răspunsurile tale la întrebări sunt ceva de genul, „Sexul este minunat.", „Am nevoie de cineva în viața mea.", sau „Sunt multe lucruri pe care le-aș face în mod diferit dacă eu aș fi primul implicat în a-l face pe partenerul meu să se simtă bine și să mă simt și eu bine", etc., trebuie să arunci o privire sobră la ceea ce faci, de ce o faci și dacă trebuie să faci unele modificări.

Nimeni altcineva nu-ți poate oferi „adevărata fericire", nimeni nu „te face fericit" într-o oarecare adevărată măsură sau una de durată. Sigur – cineva poate face ceva care să-ți ridice temporar spiritul sau satisfacția – însă nu acesta este lucrul despre care vorbesc. Eu vorbesc despre un comportament de ansamblu cu caracter personal. Dacă ești o persoană „de jos", acest lucru este condiționat de tine, nu este din vina altcuiva. Dacă vrei să fii fericit, trebuie în primul rând să te faci tu însuți un om fericit, acest lucru nu depinde de altcineva. Cum de altfel, tu nu poți face cu adevărat fericit pe oricine altcineva. De fapt, o relație de codependență / abuzivă comună, care este folosită pentru a păstra un partener de conviețuire este argumentată de fraze precum, „Dar dacă vei pleca eu voi fi doar bucățele." sau „Dacă tu pleci eu nu voi fi capabil să mă opresc din băut.", etc. Revenind la studiile de comportament ale dependenței și la programele pentru ajutorarea unui dependent, cunoaștem că asemenea argumente nu țin. Se ajunge la un timp când oamenii se pot ajuta numai ei înșiși, iar dacă vei sprijini oricum comportamentul negativ al cuiva din cauza propriilor tale necesități / dorințe egoiste, atunci tu i-ai făcut rău.

În mod ideal, oamenii ar trebui să fie parteneri de dragul unei susţineri reciproce a viselor şi idealurilor lor, pentru a se hrăni şi a se sprijini reciproc în moduri constructive, pozitive – pentru consolidarea părţii pozitive a fiecăruia. Începerea asumării responsabilităţii personale a fiecăruia dintre parteneri pentru a face schimbări pozitive, ATUNCI se obţine sprijinul unuia de la celălalt.

Ai putea spune, „Ei bine, partenerul meu nu este interesat în a fi o persoană mai bună". Aceasta poate fi întru-câtva o dilemă. În acest moment, poate că ar trebui să mergi din nou la lista de întrebări de mai înainte. Apoi, dacă simţi în continuare că ar trebui să fii într-o relaţie pentru un anumit motiv bun, decide care sunt comportamentele acceptabile şi neacceptabile bazate sau nu pe orice fel de comportament care este bun pentru o persoană şi pentru persoanele din jurul acesteia – inclusiv pentru tine. Atunci, mai poţi de asemenea să ai o întâlnire sau să mergi dacă doreşti la un consilier profesionist.

Dacă un comportament în special nu este productiv sau constructiv, trebuie spus ceva cu dragoste în legătură cu acest lucru, iar dacă este necesar, să fie luate măsuri cu dragoste pentru a ajuta la crearea unei schimbări. Dacă foloseşti această formulă, atunci poţi evita capcana de a deveni pur şi simplu unul care „nemulţumeşte" sau un „sâcâitor". Marea problemă în a fi numai un deranjant şi un sâcâitor, nu are legătură cu acţiunea în sine. De altfel, poţi vedea această problemă în relaţiile părinte – copil. Să spunem că un copil face ceva ce nu ar trebui să facă. Dacă părintele continuă să tot spună, „Nu, nu, nu…", iar copilul este obişnuit să i se spună „nu" în mod repetat înainte de a se acţiona, sau dacă nu se va acţiona în mod real, atunci nu vei obţine rezultate pozitive. Dacă „nu" este în mod constant urmat de o acţiune disciplinară din dragoste, atunci se obţine ceva din asta. De asemenea, a avea de-a face din partea unui un partener numai cu nemulţumire şi sâcâială s-a dovedit a fi ineficient. Ar putea funcţiona în unele situaţii, însă doar temporar şi în mod superficial. Dar, cel mai bun efect este în opoziţie cu ceea ce se doreşte, pentru că acest lucru o „amorţeşte" pe persoana care ascultă, şi de asemenea, o face să meargă mai departe. Astfel că, cel mai bine este să stai jos şi să comunici clar fiecăruia în parte lucrurile, iar dacă sunt suficient de grave pentru a necesita acţiune, trebuie să fii pozitiv, să acţionezi cu dragoste. Spunând ce ai de spus şi acordând însemnătate la ceea ce spui. Nu face „figuraţie" şi nu juca jocuri. După ce cuvintele şi-au făcut treaba lor, lasă faptele să vorbească pentru tine.

Presupun că acesta este un fel de paradox, însă dacă munceşti pentru aplicarea Regulii de Aur, poţi profita de avantajele cuiva care te sâcâie. Trăirea alături de un sâcâitor îţi poate oferi câteva mari şanse de dezvoltare şi examinare a propriului sine. Eşti predispus la a fi receptiv unui flux constant de critică şi observaţie. Acest lucru este mai bun decât să trăieşti cu cineva care nu şi-a aruncat niciodată un ochii către tine, chiar şi atunci când ai călcat strâmb. Toate informaţiile pe care eu ţi le ofer pot fi foarte utile dacă nu eşti în defensivă şi poţi cerne critica bună de cea rea. Dacă poţi privi cu sinceritate acest lucru şi dacă poţi folosi perlele pe care le găseşti în bălegar, poţi face cu adevărat anumite progrese spre bine. Probabil că partenerul tău va observa deschiderea şi schimbările pe care le faci şi cel mai probabil va dobândi un nou respect pentru tine.

Cine ştie, poate că acest lucru va duce chiar la începerea unor îmbunătăţiri!

„Onestitatea este primul capitol din Cartea Înţelepciunii." - Thomas Jefferson

Utilizarea Comunicării în Relaţii

(Este atât de Straniu Că Nu Mai Comunicăm)

Mulţi dintre noi au observat o relaţie care „merge pe poteci stâncoase". Cu cât lucrurile sunt mai rele într-o relaţie, cu atât şi comunicarea este mai rea. Dar aceasta funcţionează şi în alt fel – cu cât comunicarea este mai rea într-o relaţie, cu atât mai rea este şi relaţia. Atunci comunicarea se opreşte complet, aceasta ori a primit o lovitură mortală, ori poate înseamna că relaţia este deja moartă.

Aceasta începe cu retragerea în sine a oamenilor, întreruperea în plan intern a simţămintelor şi gândirii. Adesea, fiecare persoană simte că celuilalt nu îi pasă de sentimentele sale, de gânduri sau de necesităţi (lucru care poate fi adevărat). Încercarea de a comunica se poate sfârşi în mod frecvent în frustrare sau dispută. Poţi merge în sus punând cărămidă peste cărămidă. Separarea creşte şi nu mai este mult înainte ca prăpastia dintre oameni să fie de netrecut.

Am văzut cupluri căsătorite care nu îşi mai vorbesc deloc şi în legătură cu nimic. Nu mai vorbesc nici măcar puţin, nu comunică în legătură cu ce s-a întâmplat într-o zi şi nu ia în serios nici măcar o conversaţie „profundă". Ei nu pot discuta nici măcar în legătură cu lucrurile simple, ca să nu mai vorbim despre complicatele probleme interpersonale. De ce anume au ei nevoie pentru a avea grija comunicării. Să se aşeze şi să discute despre ce au în minţile lor, să asculte, să se asculte cu adevărat unul pe celălalt. Din păcate, de cele mai multe ori este prea târziu pentru asta.

Dacă oamenii sunt de acord că doresc să se dezvolte, să se dezvolte şi să se apropie, trebuie să elimine separarea dintre ei. Iar una dintre căile de a realiza acest lucru este prin intermediul comunicării. Însă dacă nu se începe cu Regula de Aur, cu grija pentru ceilalţi oameni, nici chiar comunicarea nu va fi de ajutor.

Dacă simţi ceva precum o retragere în sine şi o închidere, în partenerul tău sau în ceilalţi, ori dacă vezi/simţi că oricine altcineva face asta, poţi întruni imediat o reuniune. Comunică. Spune lucrurile în mod deschis şi aminteşte-ţi că orice problemă poate fi rezolvată cu destulă dragoste altruistă şi onestitate. De asemenea, ţine minte faptul că adesea problemele nu implică ambele părţi sau toate părţile. Nu este vorba de a da vina pe cineva, este vorba de rezolvarea problemelor care au apărut între noi şi în fiecare în parte, între noi şi în legătură cu dragostea noastră. Prin această abordare ne putem aduce înapoi deschiderea şi dragostea, ne putem întoarce la relaţiile şi la ajutorarea reciprocă în loc să ne facem rău unul celuilalt.

Rezumat în legătură cu Parteneriatul

Dacă dorești să obții lucruri cu o echilibrare pozitivă, începi prin a avea o reuniune cu partenerul tău. Află dacă acesta este pe aceeași „lungime de undă" ca și tine, dacă dorește să lucreze prin aplicarea Regulii de Aur în viața sa, atât în relația cu tine cât și cu ceilalți. Dacă este așa, fă aceleași lucruri prevăzute în programul „Colegialității Intenționale". Decide parametrii ambelor lucruri, ale „regulilor casei" și ale „regulilor relației".

Capitolul Douăzeci şi Patru

Crearea Programului Tău Individual Zilnic al Regulii de Aur

Sugestiile de mai jos sunt lucruri pe care le puteți alege pentru a face parte din programul dumneavoastră de perfecționare.

Grila Programului Zilnic al Regulii de Aur (doar sugestii). Pentru cei ce trăiesc şi muncesc cu alții cu gândire asemenea. (pentru a vă înlesni căutarea verificați și copiați lista zilnică pe care am creat-o. (Vezi pagina 121)).

1. Treziți-vă și scrieți-vă visele;
2. Faceți afirmațiile de dimineață și citiți-le de acolo de unde le-ați postat;
3. Dacă locuiești alături de alți oameni care doresc să te ajute în programul tău de aplicare a Regulii de Aur, să ai o reuniune scurtă de dimineață, să le ceri să te ajute arătându-ți lucruri despre tine;
4. Cândva în timpul prânzului spune-ți afirmațiile personale, SAU:

La intervale de ..... minute pe parcursul zilei, oprește-te din orice ai face şi verifică-te mental pentru a vedea dacă ai gândurile direcționate către a-ți atinge obiectivele săptămânale şi dacă trăiești după modelul idealului tău. După aceea, spune-ți tu însuți, în tăcere, afirmația aleasă pentru acea zi/săptămână. Folosește un ceas portabil cu alarmă sau un MotivAider (temporizator special cu vibrație) pentru a te ajuta la acest lucru;

5. (După amiaza sau după ce ai venit de la serviciu?) Meditează / Roagă-te / Spune afirmațiile;
6. (Seara?) Să ai o întrunire cu ceilalți membri ai Organizației Regulii de Aur dacă este posibil;
7. Dacă ai timp, citește literatură care să te ilumineze, ascultă muzică ce te va inspira sau vizionează filme înălțătoare, etc.;
8. Ține un Jurnal al întregii zile. Ce ai făcut în viață pentru a-ți atinge idealul? Cât bine ai făcut? Ce anume ai fi putut face mai bine? Te ocupi de o situație, pui accent pe pozitivitate sau eşti mai pozitiv decât în trecut? Cum simți întreaga zi sentimentul de dragoste? Retrăiește-ți mental ziua, corectează orice a mers prost;
9. (Mergând la culcare) Fă afirmațiile de dinaintea somnului.

REZUMATUL CELOR MAI IMPORTANTE PUNCTE ALE CĂRȚII

1. Egoismul este rădăcina tuturor problemelor noastre, prin urmare, a nu fi egoist este soluția;

2. Numai tu însuți te poți schimba pe tine însuți;

3. Întreabă-te tu însuți, „Ce ar fi dacă ar fi așa sau altfel?" (Unii dintre dvs. ar putea considera că sunt precum marii lideri spirituali Iisus, Buddha, etc.);

4. Comunicarea este de o importanță capitală;

5. Toleranța este bună;

6. Nimeni nu este perfect;

7. Să-ți amintești continuu pentru tine însuți ce anume este cu adevărat important în viață, care să te ajute să-ți trăiești viața mult mai constructiv și pe deplin;

8. Trăiește și îndrumă-te tu însuți ca și cum aceasta ar fi ultima zi din viața ta.

Făcând toate aceste lucruri pentru a-ți fi de ajutor la aplicarea Regulii de Aur în viața ta, va dura ceva timp. În cazul în care este o problemă, trebuie doar să-ți pui câteva întrebări. Care este cel mai merituos lucru pentru tine? Ce faci cu timpul tău liber?

Mulți oameni se plâng că aceste lucruri nu sunt posibile pentru că nu au destul de mult timp pentru acestea. Ei spun că au locuri de muncă și/sau familii, că au o viață în care trebuie să supraviețuiască, spre deosebirea luxului de a trăi într-o mănăstire. Deci, hai să privim aceste realități.

Dacă într-adevăr nu ai timp pentru a face absolut tot programul dat aici, în mod complet, este OK. Însă, dacă ai o atitudine constructivă, pozitivă față de acest lucru, atunci ai posibilitatea de a-ți crea un program alternativ. ORICÂT este mai bine decât nimic. Și probabil că sunt modalități de a vă aranja un timp suplimentar la care încă nu v-ați gândit. Vom reveni la acest lucru într-o clipă, dar mai înainte ar trebui să înlătur greșita concepție în legătură cu „luxul" de a trăi într-o mănăstire.

Nu pot vorbi despre toate mănăstirile, însă nu cunosc câtă „libertate de mișcare" sau „viață ușoară" ai avea stând în cur toată ziua. În cazul nostru, eu muncesc echivalentul unui timp de serviciu cu *de două ori* timpul „lumii de afară", a „adevărate lumi", a „adevăratei vieți", PLUS încă 8 ore de muncă spirituală. Dorm foarte puțin, și pe lângă asta, nu am un somn zilnic. Însă, acest lucru a fost foarte important pentru mine. Acum, dacă acest lucru nu este așa de important precum o prioritate a vieții tale, ori dacă într-adevăr nu îți poți face timp, este bine. Numai că trebuie să fii cinstit în legătură cu asta, să nu fii supărat sau invidios pe ceilalți care au ori își fac timp.

Cei mai mulți dintre oameni pur și simplu nu acordă prioritate și nu își dau seama cât de multe se pot face dacă doresc cu adevărat, ce se poate face dacă își depășesc rutina normală. Deci, hai să privim și să luăm în considerare vreo câteva idei.

Prima şi cea mai evidentă, ai cu adevărat atâta nevoie de somnul pe care îl dormi? Noi nu îți sugerăm să mergi înainte cu lucrurile de care ai nevoie prin orice mijloace. Gândește-te numai dacă ai nevoie sau nu de mai mult decât ceea ce ai. Apoi, gândește-te la celălalt timp neproductiv pe care l-ai putea folosi pentru a merge mai departe. Persoana obișnuită ar putea să facă întregul program numai prin scurtarea vizionării emisiunilor TV. Dacă îți vei pune într-adevăr mintea în legătură cu acest lucru, vei veni cu propriile idei în legătură cu modul de rearanjare a timpului pe care îl irosești, în legătură cu timpul economisit pentru ceea ce *trebuie* să faci. Aici este o listă cu numai câteva domenii ce ar putea fi simplificate sau eliminate pentru a face timp unei priorități mai mari (în mod evident, acestea nu se pot aplica pentru oricine):

TV

Filme

Timpul mesei

Sporturile

„Socializarea" / sau „a sta la aer" la telefon sau scriind email-uri.

Masa – aceasta poate fi mult mai simplă sau mai puțin timp de gătit / de curățat? Poate altcineva să-ți pregătească mesele astfel încât să ai mai mult timp? Ai putea să faci mai multă mâncare odată, mese cu supă / orez, sau să faci cantități mai mari de semipreparate, salate, etc.?

Petrecerile

Cititul – citești cărți / reviste care nu te ajută la îmbunătățirea vieții sau care de altfel sunt inutile?

Cumpărăturile – transportul în comun, cumpărăturile care pot fi împărțite / făcute cu rândul. Multe dintre orașe au disponibile acum chiar servicii de cumpărături on-line și de distribuire.

Divertismentul

Apoi, dacă asta nu este suficient, aranjează-ți un program, fă ceea ce poți. Amintește-ți, toate acestea depind de tine, noi încercăm să nu te influențăm pentru a schimba lucrurile din viața ta după modelul de mai sus, oferim doar idei pentru cei care chiar DORESC să facă din munca pe calea Regulii de Aur o mare prioritate. Dar, îndată ce te-ai decis în legătură cu ce se poate face, când ți-ai făcut un program, amintește-ți că pentru angajamentul în a-ți realiza propriul plan, consecvența este vitală.

Declarații Personale

Lista Obiectivelor și Afirmațiilor Personalizate

Trăsături pe care dorești să le schimbi sau să le dezvolți	Afirmația folosită:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Afirmaţiile mele zilnice sunt:

Lista Dorinţelor şi Dependenţelor de Conştientizat

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Lista Blocajelor/Neplăcerilor/Temerilor Dependente de Conştientizat

1

2

3

4

5

6

7

8

9

VREAU SĂ VĂD
PUNCTUL DE VEDERE
AL CELORLALȚI.

VREAU SĂ VĂD
IMAGINEA DE
ANSAMBLU

SEMNĂTURA

COMUNICĂ !

MĂ EXPRIM
EU ÎNSUMI
ÎN MOD CLAR?

ASCULT EU
CU ADEVĂRAT?

SEMNĂTURA

ÎMI DORESC
SĂ FAC
ORICE DIN CEEA
CE TREBUIE
SĂ FAC

SEMNĂTURA

VREAU SĂ-MI VĂD TOATE DEFECTELE ȘI ADEVĂRUL, ASTFEL ÎNCÂT SĂ MĂ POT DEZVOLTA CA PERSOANĂ.

SEMNĂTURA

DE CE MĂ AFLU EU AICI?

VREAU SĂ-MI „DISTRUG EGOISMUL” ȘI ÎMI DORESC CRITICA

SEMNĂTURA

Obiectivul, Idealul Personal
şi Contractul de Angajament

1) Tipul de lume în care aş dori să trăiesc ar putea fi:

2) În scopul de a mă potrivi în acest tip de lume în care mi-aş dori să trăiesc, trebuie să fiu:

3) Persoana pe care o consider un exemplu bun pentru atingerea idealului meu este:

4) În scopul de a deveni precum idealul meu, eu devin (lista cu calitățile și trăsăturile pe care le idealizezi):

5) Obiectivele mele sunt:

6) În scopul de a realiza idealurile și obiectivele de mai sus, eu sunt (în această zonă scrie ce ai de gând să faci, ceva precum rugăciunea / meditația [și cât de mult și cât de multe ori pe zi] să faci afirmațiile, yoga, să ceri celorlalți să-ți sublinieze greșelile, astfel încât să te dezvolți tu însuți, etc.):

7) Am decis să-mi schimb viața în acest fel, fac un angajament absolut de a lucra din greu pentru a-mi atinge idealurile și obiectivele de mai sus, pentru a mă schimba în consecință:

Semnătura _____ Data _____

DECLARAŢIE DE ANGAJAMENT INTERPERSONALĂ A REGULII DE AUR

Eu (numele) _____

Scopul meu pentru a lucra împreună cu ceilalţi cu gândire asemenea este:

Particip la acest grup de lucru al Regulii de Aur pentru că:

Promit solemn:

Să fiu deschis şi onest cu mine însumi;

Să doresc şi să accept critica pozitivă;

Să privesc critica în mod obiectiv şi cu onestitate;

Să critic numai în scopul de a-i ajuta pe ceilalţi, nu pentru a le face rău;

Sunt de acord cu găsirea în mod reciproc a adevărului, este mult mai important să fiu corect decât să greşesc într-o problemă oarecare;

Sunt de acord să fiu un iubitor altruist, acest lucru este mult mai important decât orice altă problemă, să fiu corect sau să greşesc cu privire la o oarecare problemă.

Semnătura _____ Data _____

Numai eu mă pot Schimba pe mine însumi

CE ESTE MULT MAI IMPORTANT,
a fi corect, a greși sau a fi un iubitor altruist?

Am eu Sentimente de Iubire Altruistă?

Lucruri Zilnice Programate de Verificat							
	L	M	M	J	V	S	D
1. Scris visurile.							
2. Afirmațiile de dimineață și citirea postărilor.							
3. Întâlnirea de dimineață și cererea de a fi criticat.							
4. Afirmațiile personale de prânz.							
4a. Afirmațiile dintre intervale.							
5. Meditația/Rugăciunea/Afirmația Înregistrată de după amiază sau după sosirea de la muncă.							
6. Reuniunea de seară.							
7. Citește, ascultă muzică sau vizionează un film ce ridică moralul, etc.							
8. Scrie și revezi Jurnalul zilnic. Vizualizează că lucrurile merg spre bine.							
9. Afirmațiile de dinainte de somn.							